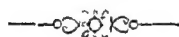


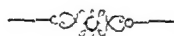
તેઓની તંદરોસ્તી કેમ જાલવવી તથા જ્ઞાન તથા નીતી
સંબંધી કેળવણી કેમ આપવી તે વીશે.

ખનાવનાર.

કૃશંભજી શાપુરજી ડાક્ટર.



“કહે નેપોલ્યન દેશને, કરવા આખાધાન;
સરસ રીતછે એજ કે, દો માતાને જ્ઞાન.”



સુંખર્ષ,

કુનીયન પ્રેસ.

ઈ. સ. ૧૮૬૪.

કીમત રૂ. ૨૥

24611
618.92
5122
(6117)

21651 .

TO

THE HON'BLE RUSTOMJI JAMSETJI JEEJIBHAI,

MEMBER OF THE LEGISLATIVE COUNCIL

OF BOMBAY &c. &c.

IN TOKEN OF THE MANY ACTS OF HIS PRINCELY

BENEVOLENCE AND PHILANTHROPIC ZEAL

FOR THE SOCIAL IMPROVEMENT

OF HIS COUNTRYMEN,

THIS WORK

IS RESPECTFULLY DEDICATED BY HIS HUMBLE

AND OBEDIENT SERVANT,

THE AUTHOR.

આનરેઅણ શેઠ ડ્રસ્તમજી જમશેદજી જીજીભાઈ,

મુંબઈની “લેજસલેટીવ કૌન્સીલ” ના “મેમ્બર”
ધ્યાદી ધ્યાદી.

એઓને

એનની મહા પરોપકાર પુધી

તથા

દેશહીતકારી કામોમાં ઉલટને માટે

આ ગ્રંથ

એનના આજ્ઞાકારી સેવક

રચનારે

અરપણ કીધો છે.



21651

પ્રસ્તાવના.



ખુદરતના બનાવનારે એવું સંરક્ષણેલું છે કે મણુરા જાતનું બચું જીવારથી જનમે તીવારથી તે ચોક્કસ મુદત મુધી પોતાના માંબાપના આસરા તથા બરદાસ્ત હેઠળ રહે. હવે એટલી મુદતમાં દરેક માંબાપને પોતાનાં બાળક તરફ ઘણી તથા તહેરવાર ફરજે બળવથી જોઈએ છે. અગર જો માતપોતાઓ એ ફરજ અચ્છી રીતે સમજી સારી કાની બળવે તો તેઓએ પોતાનાં બાળકને કાએદો કીધો એટલું જ નહીં પણ મંડળી તથા સઘળી મણુરા જાતને કાએદો કીધો એમ સમજવું કારણ કે સારી તંદરોસ્તી તથા કેલવણી વાળું બાળક આગળ ચાલતાં મંડળી તથા મણુરા જાતઉપર એક નકામો જોજે થઈ પડ્યાને બદલે ઘણું ઉપીયોગી માણસ નીવરે છે. હવે ઉપલી ઘણી અગતની ફરજે ઘણાં ખરાં માંબાપો સારી પઠે સમજતાં નથી અને તેથી તેઓ પોતાનાં બાળકના હકમાં ઘણી ખરાબી કરે છે અને તેથી ઘણી વાર કુમલા જીવની બેહનીઆક ખુઆરી પણ થાય છે. હવે એવા કુમલા પ્રાણનો જે એવો અનઘટતો અનર્થ થાય છે તે અટકે તથા માંબાપોને ઉપલી ફરજે અદા કરવાને મદદ મેલે એવી મતલબથી આએ પુસ્તક

લખવામાં આવીયું છે, અને એથી જો માંખાપોને કંઈખી મદદ મલશે તથા હજારો કુમલા પ્રાણુનો દર વરસે જ નાશ થાય છે તેમાં એક દોકડા ભારખી ઘટાડો થશે તો એના બનાવનારનો હેતુ પુરે પુરો પાર પડીયો એવું તે સમજશે.

આ પુસ્તકના પહેલા ભાગમાં બાળકની તંદોરસ્તી કેમ જળવધી તે વીશે બચ્ચાન કરવામાં આવીયું છે અને પાછલા ભાગમાં તેનાં ખીલતાં મનને તથા નાજુક જીગરને કેવી વળાણ આપવી કે જેથી આગળ તે જ કેળવણી લેવાનું છે તે ઘણી સારી રીતે તથા વખત અને પૈસાના યોગ્ય ખર્ચે મેલવી શકે તે વીશે ટુક 'ખુલાસો' કીધો છે.

એ પુસ્તક રચવામાં ઘણાક કાબેલ અંગરેજ ડાક્ટરોનાં પુસ્તકની તેમજ સ્ત્રી બોધ, જ્ઞાન પ્રસારક તથા ખીજાં એક બે ગુજરાતી ઓપાનીયાંની મદદ લેવી પડીછે વાસ્તે એ સધાનાં આ ઠેકાણે ઉપકાર માનવાને હમો દરેક ધારીએ છે.

એ ઓપડીમાં આવેલી કેટલી એક બાબતોને હમોએ સેજમાં પતાવી દીધી છે અને ઘણી એકનું જાંહાં અગત જોગ મલમ પડ્યું છે તાંહાં જરા વીસતારીને બચાવ કીધું છે, પણ એ છતાંખી જો એની અંદરની કંઈક ખીતા સમજ નહી પડે તો તે વીશે કોઈ શીખેલાં માણસને અથવા ડાક્ટરને પુછીને ખુલાસો મેલવવાની તસદી લેવી એવી દરેક વાંચનારને હમારી અરજ છે.

છેલું, આમ્ને ચોપડીની છપાઈ ઈત્યાદીનો સઘળો ખર્ચે
આપવાને જે જે સખી હોંદુ અસ્યોમ્ને કબ્જલીકું છે તે-
ઓનો ધરતો આખાર માનવાને આમ્ને જગામ્ને હમો
હમારી ફરજ સમજામ્ને છે.

મુંબઈ, તારીખ ૪ થી
આગસ્ટ સને ૧૮૬૪.

ફરંમજી શાપુરજી.



ખચાંઓની માવજત.

ધણાએક કાખેલ રાખસોનું એવું મત છે કે, જે દેશ અથવા કોમનાં છોકરાંઓની માવજત ઉપર સાચું ધ્યાન અપાતું હોય, તો તે દેશ અથવા કોમ ધણુંકરીને હીમતવાન, જોરાવર તથા દોલતમંદ થાયછે. અગરજો આપણે આ દુનીઆ ઉપરનાં જુદા જુદા દેશ તથા કોમની તવારીખ ધ્યાન દઈને તપાસીશું, તો આપણને એ વાતની સચાઈ માલમ પડ્યા વગર રહેશે નહીં. અસલના પુતાનીઓ આ દુનીઆની સપાટી ઉપર એક વખત જે મોટી સરકરાજી ભોગવી ગયા છે તેનું મુખ્ય કારણ તપાસીશું તો એવું માલમ પડશે કે તેઓ પોતાના બાળકોને નહાનપણથી હીમતવાન, દેલાવર તથા તનદુરસ્ત રાખવાની તજવીજ કરતા હતા; તેમજ જો અસલના કેઆનીઓની જાહોજલાલી તથા મોટાઈનું મુજ આપણે શોધવા માંગીશું તો આપણને ખીજું કંઈજ નહીં, પણ તેઓ પોતાના ફરજંદોને ઊછેરવામાં અતીધણું ધ્યાન આપતા હતા, એવું માલમ પડશે. તેઓના તે વખતનાં ચાલુ રેવાજ ઉપરથી માલમ પડેછે કે, દરેક છોકરાએ ઘોડા ઉપર સારીપેઠે ખેસી જાણવું જોઈએ, જીતું ખોલવું નહીં, પોતાના દેશનો આર પોતાની છાતીમાં હંમેશા રાખવો, એ અને એવીજ ખીજી હજારો નીતીની, ધરમસંબંધી, તથા સંસારી બાબતોની તરખીઅત પોતાના છોકરાઓને નાહાનપણથી

આપવામાં તેઓ ધણાજ ખંતી હતા. હવે અસલનો વખત
 છોડી હાલ આપણા જમાનામાં આપણા રાજ કરતાઓ-
 નોજ દાખલો લેઓ. તેઓ જે આખી દુનીઆમાં મોટી
 હકુમત ચલાવે છે, તથા વિદ્યા, હુનર અને કળાકૌશલ્યમાં
 ખરી હોંમત, તથા જોરમાં મોટાઈ ભોગવે છે, અને બધી
 સુધરેલી કોમમાં સહુથી મોટો દરજો તથા માન મેળવે છે,
 તેનું મૂળ કારણ એજ છે કે, નાની વયમાં તેઓની મનની તથા
 તનની કેળવણી-ઉપર ઘણું સાફ ધ્યાન આપવામાં આવે છે.
 એ લોકોમાં દરેક માતા પોતાના બાળકને તનદુરસ્ત રા-
 ખવું અને બહેલું તથા નીતીમાન કરવું એ પોતાની
 સહુથી પેહેલી અને મોટી ફરજ સમજે છે; પણ આગળા
 કેઆનીઓનાં આ જમાનાનાં બચાંઓ ઈઆને પારશીઓ
 એ બાબદ ઉપર ઘણુંજ થોડું બલકે કંઈજ ધ્યાન આપતા
 નથી એ ઘણી દલગીરી ભરેલી વાત છે. તેઓમાં ધર્મ
 સંબંધી તથા નીતીની કેળવણી તો મેલેજ નહીં; તથા
 તેઓ પોતાનાં બચાંઓને તનની તથા મનની જે કેળવણી
 (જે કેળવણી તેને કેહેવાય તો,) આપે છે, તે ઘણીજ અધુરી
 તથા હજારો ખામીથી ભરપૂર છે. એ વાતની સાખીતી
 પારશીઓનાં છોકરાંઓની હાલત તપાસ્યાથી મળશે. રા-
 શીરે મજબૂત, આસુંદાં તથા સુખીઆરાં તો આપણને
 ઘણાંજ થોડાં મળવાનાં; પણ તેના બદલાંમાં આપણે જાંહાં
 જોઈશું તથા જઈશું તાંહાં અંગે તવાયલાં ફીક્કાં તથા દુબળાં
 બચાંઓ નજરે પડશે; તેઓના ગાલ ખેસી ગએલાં, આં-
 ખમાં ખાડા પડેલા, હાથ પગ તવાયલા દીવાસળી જેવા
 તથા પેટ ગરવાર બઈરીની માફક કોઈવાર બાહાર નિકળી

આવેલું હોય છે. એ સધળું સુધરેલામાં અપનારા પારશી-
ઓને છાજતું નથી, તથા આ વાત તેઓએ ખુબ ધીઆ-
નમાં રાખવી, કે તેઓનાં ઉધરતાં બચાંઓની આવી દયા
ઉપજાવે એવી હાલતમાં જે ઘટતો અને સારો ફેરફાર કર-
વાની તેઓ તજવીજ નહીં કરશે, તો જે મોટાઈ તેઓ
હાલ બોગવે છે, તથા હિમતવાન તથા સુધરેલી ક્રોમ દાખલ
જે તેઓને હાલ ચોડું ધણું માન મળે છે, તે તેઓ કદાચ
ખોઈ દેશે, અને તેઓની ઓલાદ હિમતવાનને બદલે નબળી
તથા હિચકારી, દોલતમંદને બદલે કંગાલ, સુધરેલીને બદલે
અપટ, તથા ઉપયોગીને બદલે નીરઉપયોગી થઈ પડશે.
એ વિચાર પારશીની ક્રોમનું બહુ ઈછનાર રાખશોનાં દી-
લમાં કાંઈ થોડી ધાસતી ઉતપન્ન કરતો નથી.

આપણે કોઈ પારશી સ્ત્રીને પુછીશું કે તમારે પેટે કેટલાં
બચાં જનમીઆં હતાં, તથા હાલ તેઓમાંનાં કેટલાં જીવે
છે? (તેઓ બધાં જીવે છે એવું તો આપણે પુછતાજ નથી ;
કારણ કે આ તો એક જાણે સાધારણ કાયદોજ હોય કે
જેટલાં છોકરાં જનમે તેમાંથી થોડાં તો મરણ પામવાંજ
જોઈએ) તો તે કહેશે કે, ઓદાના આપેલાં તેને પેટે છો-
કરાં તો ૮-૧૦ થયાં હતાં, પણ તેમાંનાં હાલ માત્ર ૩ કે
૪ જીવે છે. હવે જાણવું જોઈએ, કે પાક પરવરદેગારે
આપણે પેટે છોકરાંને જનમ આપીઓ છે તે કાંઈ નાહા-
નપણમાં કબરવાસી કરવાને વાસ્તે નથી. અરૂં છે કે કેટ-
લાંક બાળકો એવાં તો નબળાં તથા દરદી જનમે છે કે,
તેઓને સૌથી સરસ પાયા ઉપર રચેલી માવજત તથા
સૌથી કાબલ તખીબની સરસમાં સરસ હીકમત તથા દવા

ખચાવી રાકતી નથી, તોપણ જો ખચાંઓની તંનદરોસ્તી તથા માવજત ઉપર ઘટતું ધીઆન આપીએ તો, હાલ જે છોકરાંઓની મોટી સંખ્યા આ નાહાની ઉમરમાં મરણ પામે છે, તેમાં અતીઘણો ઘટારો થાય. સારી માવજતથી ખચાંઓની તંનદરોસ્તીમાં કેટલો વધારો તથા મરત્યુકની ટીપમાં કેટલો ઘટારો થાયછે, તેનો અડસટો આ નીચેના દાખલા-પરથી માલમ પડી આવશે.

ખરાબ અથવા વગર સમજણની માવજતથી ખચાંના શરીર ઉપર એટલી તો માઠી અસર થાયછે કે નજદીક એક સદી આગમજ લંડન શહેરનાં બેગારી લોકોમાં દર ૨૪ છોકરાંએ ૨૩ છોકરાં પેહેલા વરસમાં મરણ પામતાં, પણ જરે પારલમેંટે (ઇંગલંડ દેશની મોટી સભા) એ વિશે તપાસ કરીને છોકરાંઓની માવજત લેવાની રીતનો સુધારો કીધો, ત્યારે દર વરસે જે ૨,૬૦૦ મોત નીપજતાં હતાં, તેમાં ઘટારો થઇને માતર ૪૫૦ મોત નીપજવા લાગ્યાં; પણ એથીજી વધારે ખાતરી ભરેલો તથા અજાણ્ય જો દાખલો આ નીચે લખેલો છે. ડબ્લીન શહેરનું સુવાવડખાનું સને ૧૭૫૭ માં ઉભું કરવામાં આવ્યું હતું, તારથી તે સને ૧૭૮૩ સુધી, ઇયાને ૨૬ વરસની સુદતમાં તેમાં ૧૭,૬૫૦ છોકરાંઓનો જનમ થયો હતો; એમાંથી ૨,૯૪૪ છોકરાં યાને દર ૬ છોકરાંએ ૧ છોકરું મરણ પામતું; પણ જરથી તે સુવાવડખાનામાં અગત્યનો ફેરફાર તથા સુધારો કીધો ત્યારથી મરત્યુકની ટીપમાં ઘટારો થતો આવ્યો, તે એટલે સુધી કે ઉપર કહેલાં વરસ-પછી જે ૮,૦૩૩ છોકરાં જનમીયાં, તેમાંથી માતર ૪૧૯

છોકરાં મરણ પામીયાં, ઈયાને ૧૯૦૩ છોકરે એક છોકરું
મરણ પામતું હતું, એટલુંજ નહીં પણ સારાં બાપગે મર-
ત્યુકની ટીપમાં એથી ખી વધારે ઘટારો થતો જાયછે;
કેમકે ૧૮૨૬ થી તે ૧૮૩૨ વરસની મુદતમાં જે ૧૬,૬૫૪
છોકરાં જનમીયાં હતાં તેમાંથી ૨૮૪ મરણ પામીયાં;
યાને ૬૨ ૫૮૦૨ છોકરે ૧ છોકરું મરણ પામીતું હતું.

ઉપલા દાખલાથી દરેક વાંચનારની ખાતરી થશે કે
સારી માવજતથી બાલકની તંત્રદોરસ્તી સુધરે છે તથા તેઓ-
માંનાં ઘણાં નાહાની વયમાંજ મોતનો બોગ યથા પડતાં નથી;
વાસ્તે દેશીઓમાં બચાંની માવજત કરવાની રીતમાં કાંઈ
સારો સુધારો થાય તથા તેઓમાં મરણ જે બેહદ ખરાખી
કરેછે તેમાં કંઈ ઘટારો થાય, એવી મતલબથી આ પુસ્તક
લખવામાં આવ્યું છે; અને એની અંદરની સૂચના તથા
ચેતવણી ઉપર ખારી માતાઓ ઘટતું ધીયાન આપશે તથા
તે ઉપર અમલ કરશે એવી અમારી વીનંતી છે.

તરતનાં જનમેલાં બાલકનો નારીઓ બાંધીને કાપોષા
પછી તેની પેહેલી માવજત નવડાવવાની કરવી. એ કામ
ઘણીજ સંભાળથી તથા એમાં જેને માહેતગારી હોય તેણેજ
કરવું. તે આ પ્રમાણે :—

તરતનાં જનમેલાં બચાંને નવડાવવાની રીત.—તરતનાં
જનમેલાં બચાંના બદન ઉપર એક જાતની ચીકણી દહીં
જેવી સફેદ વસ્તુ વળગી રહેછે. એ ચીકણી વસ્તુ ઘણું
કરીને કાપ્ય, જાંગના કાતરા અને આંખનાં પાંપણમાં વ-
ધારે હોયછે, પણ તેને ઘણી સંભાળ રાખીને એ જગા-
માંથી સાફ કરવી જોઈએ છે. તે પાછીથી સાફ થતી

નથી, તથા સાથુ સાથે ગળીને ધોવાઈ જતી નથી, પણ
 તે કોઈ ચીકણી વસ્તુ સાથે જલદીથી મળી જાય છે, અને
 પછી જો સાથુના પાણીથી ધોઈ નાખી હોય તો, જલદી
 ધોવાઈ જાય છે; વાસ્તે એક અર્થવા બે ઇંડાંની દાળ અ-
 થવા પોમેટમ તે બચાને આખેડીલે આસતે રહીને લગાડવું;
 અને તે પછી સાથુના સુમરાયાં પાણીએ વાદલાંવતે અ-
 થવા ફલાનલના પોચા કટકાવતે ધોઈ નાખવું. એ રીતે
 નવડાવતી વખતે બચાનાં શરીરને થંડો પવન નહીં લાગે
 તેને વાસ્તે ખુબ સંભાળ લેવી, પણ કેટલીક માતાઓ જો-
 ઈએ તે કરતાં વધારે ઇંતેજર થઈ બચાને શરદી નહીં
 પોહોંએ એવા વિચારથી પાણીમાં ખરાંડી દારૂ નાખે છે
 તેની કાંઈ જરૂર નથી, બલકે તે નુકસાન કારક છે. અ-
 ગરજો ઉપર કહ્યું તેમ નવડાવતાંખી પેલી ચીકણી વસ્તુ કેથે
 વખગી રેહે તો તેને ઘણા જોરથી ધસડી સાફ કરવાની
 તજવીજ કરવી નહીં; કારણ કે એથી બચાની નાજુક
 આમડીને ઘણી ઇજા થાય છે. તે બચાનાં શરીર ઉપ-
 રથી એક અથવા બે દહાડામાં પોતાની મેજેજ તે ચીજ
 સુકાઈને ખંરી પડશે અથવા ખીજી વખતે નવડાવતાં ધો-
 વાઈ જશે. નવડાવતી વેળાએ આ વાત યાદ રાખવી કે
 જો પાણી અથવા વાદલીથી અંગ ધોઈ સાફ કીધું હોય
 તેજ મેલા પાણીએ તથા વાદળાંએ મોડું ધોવું નહીં, કારણ
 કે બદન ઉપરનો મેલ આંખમાં ગયાથી ઘણું નુકસાન
 કરે છે; તેથી વારંધડીએ બચાની આંખ આવે છે, તેમાં
 પડે ખંધાય છે તથા તે બચાને ઘણી પીડા કરે છે. કો-
 ઈવાર બચું એથી આંધળું પણ થઈ જાય છે. કોઈવાર

એવું બને છે કે છોકરું અધુરે માસે જનમે છે તેથી અથવા પુરા દાદાડાનું તોપણ ધણુ નબળું હોય તેથી તે ધણું નાજીક હોય છે, ત્યારે તેનાથી જરા પણ થંડી અમાઈ રાકાવી નથી. એવે પ્રસંગે તેને જનમીયાં પછી તરતજ નવડાવવાના કરતાં ગરમ ફલાનલના પોચા કડકામાં તે બરાબર દમ લેઈ શકે, અથવા સારીપેટે રડે ત્યાંસુધી વીટાળી રાખીયું હોય તો વધારે સારું.

ઉપર કહ્યું તેમ નવડાવીયા પછી બચાને રૂની ગોદડીમાં સુકી દાઈના બોળાપર રાખી કોઈ પોચા સાફ કડકાવતે તેનું આખું શરીર આસતે રહીને સાફ લુછી નાખ્યું; બંગના કાતરા, બગલ તથા ગળું ધતીવાદી બાગો ઉપર આંગ લુછીને સાફ કરીયા પછી જે વાયોલેટ અથવા સ્ટાર્-રમ્પ ચૌડર (પોટર) છાંટીયો હોય તો સારું, નહીં તો એ બાગો એક એક સાથે ધસાવાથી કોઈવાર પાત્રી આવે છે. ધણું કરીને જે છોકરાં શરીરે દોંગા હોય તેઓને તો એ ચૌડર છાંટવોજ જોઈએ; પણ નવડાવતી વખતે એને ધોઈને સાફ કરવો જોઈએ, નહીં તો તે ગુણને બદલે અવગુણ કરવાનો.

એ પછી બચાના નારીયાની જતન કરવી.—આપણા લોકો નારીયાને એક દોરી બાંધી તેનો હરડો કરી બચાના ગળાંમાં છુટો ઓરવી રાખે છે, તે રીત ધણી ખરાબ છે, કારણ કે તેમાંથી કોઈવાર જે રશી નિકળે છે, તે બચાંની નાજીક ચામડીને લાગ્યાથી ધણું નુકસાન કરે છે, તથા તેમાંથી જે બદબો નિકળે છે તે બચાંના દમમાં જઈ નુકસાન કરે છે એટલુંજ નહીં પણ, બચાંની પોતાની હીલ

ચાલથી તથા આપણા ઉચક મેલથી તે બાંધેલા નારીઆ ઉપર જેચાણ થાયછે, અને તેથી હુંડી મોહોટી બાહાર નીકળી આવેછે અથવા કોઈવાર તે ઘુટીખી જાયછે.

સુધરેલા દેશોમાં નારીઆને જાલવવાની રીત.---એક ચોખંડાં ગ્રીણા કપડાનો કડકો લેઈ તેને વચોવચમાંથી કાણું પાડેછે, એ કાણાંમાંથી તે નારીઆને પસાર કરેછે, અને પછી પેલા કપડાના ચારે છેડા તેની ઉપર વાળી લેછે; અને એ રીતે વીટાળેલા નારીયાને પેટ ઉપર સપાટ સુકી એક નરમ ફલાનલનો પાટો પેટે બાંધેછે કે જ્યેથી કશી નારીઓ મચવાય છે, પેટને આસરો મળેછે અને હુંડી બાહાર નીકળવાની ધાસતી રહેતી નથી. ઉપલા ચોખંડા કડકાને કોઈવાર જરા બાળીને પછી વાપરવામાં આવેછે, તેની મતલબ એ કે, તે નારીઆમાંથી નીકળતી બદબો ઝોઘી થાય, કાંકે આ વાત ચોકસ છે, કે કોયલો અથવા એવીજ કોઈ બળેલી ચીજ બદબોને ઝોઘી કરેછે, એ રીત દેશી દાર્ઘઓએ તથા માતાઓએ કામમાં લાવવી જોઈએ, પણ યાદ રાખવું કે પેટ ઉપરનો પાટો બાંધતાં તેને તાંણીને બાંધવો નહીં. નારીઓ ૫) પાંચથી તે ૧૦ દસ દહાડામાં ખરી જાયછે; ત્યાર પછી પેલાં કપડાંની તથા પાટાની કંઈ જરૂર રહેતી નથી, પણ કોઈ વખત પેટની ચાંમડી ઘણી નબળી હોયછે, અથવા ખંચું રડેછે ત્યારે હુંડી તણાઈને બાહાર નીકળી આવેછે ત્યારે પેલો પાટો ૫ પાંચ ૬ ૭ મહીના વેર બાંધવાની જરૂર પડેછે.

ખચાંને નવડાવીને સાફ કરીયા પછી તથા ઉપર કહ્યું તેમ નારીઆને બાંધીયા પછી તેને કંપડાં પેહેરાવવાની

તબવીજ કરવી. દેશી સ્ત્રીઓ તરતનાં જનમેલાં બચ્ચાંને સાડીના ચુંથામાં અથવા એવાજ બીજા કટકામાં અમસ્તું લપેટી ઝોળીમાં સુવાડે છે તે રીત ઠીક નથી, કારણ કે આજસુધી તે બચ્ચું ગરબસથાનમાં એક સરખી ગરમીમાં રહેતું હતું તે એકાએક થંડી હવામાં આપ્પાથી પીડા બોગવતું હોય એવું આપણને તેનાં રડવા ઉપરથી માલમ પડેછે, વાસ્તે તેનો સાડીના ચીયરાં ફરતાં કોઈવધારે સારી રીતે થંડીથી બચાવ કરવો જોઈએ છે. બચ્ચાંને ગરમીમાં રાખવાને કંઈ જાતનાં કપડાં પેહેરાવવાં તથા કેમ પેહેરાવવાં તેનું વીગતવાર બયાન કરવાની કાંઈ જરૂર નથી, કારણ કે તે સાધારણ અકળ કહી શકશે; પણ માતર એટલું કે- હેવું જોઈએ છે કે બચ્ચાંને પોશાક ગરમ, ઢીલો, નરમ તથા હલકો જોઈએ, જેમકે ક્લાનલનું છેક પગચેર આવે એવું તથા હાથના પોહોઆ વેરની લાંબી બાહાંવવાણું અખલું તથા કોઈ બ્રીણા કપડાની બેસતી પણ ઢીલી ટોપી ધતીઆદી. જારે તરતનું જનમેલું બચ્ચું ધણુંજ નાજુક હોય તે અથવા અધુરા મહીનાનું હોય ત્યારે તેનો થંડીથી સંભાળ લેવાને ખુબ ધ્યાન આપવું. એવાં બચ્ચાં ધણાંજ નાતવાન હોય છે તેથી તેઓના અંગમાં ગરમી ધણી નથી હોતી. તેઓનો સાદ ધણો બ્રીણો હોય છે તથા તેઓ આખો વખત કુગણીયાં કરે છે. જરાખી થંડી હવા તેઓ ઉપર ધણીજ નારા કારક અસર કરે છે તેથી તેઓને ગરમના ગરમ રાખવાને ઘટતી ચોકસાઈ નહીં રાખી તો તેઓ ધણું કરીને મરણ પામે છે. એવાં બાળકોને મોહડાં શીવાય માંચાથી તે પગ સુધી રૂની ગાદી કરી તેમાં વિટાળી રાખવાં તથા તેઓની

માના પાસામાંજ સુવાડી રાખવાં જોઈએ, કે નેથી તે-
ઓને વધારે હુકુ આવે. કપડાં પેહેરાવીઆ પછી બાલકને
ઝોળીમાં અથવા તેની માના પાસામાં સુવાડવું તે એવી
રીતે કે જમણી બોરડુ જરા વધારે દેખાય. એ વખતે
સંભાળ રાખવી કે બચાના મોહડાં ઉપર રોરાની ઘણી
નહીં પડે તથા તેની ઝોળી એવી જગામાં રાખવી કે ત્યાં
પવન વધારે જોરથી નહીં ફુંકતો હોય. ઉપર કહ્યું તેમ જો
માવજત લઈને બચાને સુવાડીએ તો તે ત્રણથી છ કલાક
સુધી એનથી ઉંઘશે. એ પછી તે ઉઠે ત્યારે તેને ખોરાક
આપવાની જરૂર છે.

તરતનાં જનમેલાં બચાંને ધવડાવવાવિશે—દેશી સ્ત્રી-
ઓમાં એવી એક ચાલ ચાલુ છે કે બાળક જનમીયું
કે તેને ધોઈ સાફ કરી ગોળ, ખતાસા અથવા સાકરનું
પાણી પાંપછે, તે ઘણુંજ અણધરવું તથા નુકસાનકારક
છે; કારણ તેઓએ ખુબ યાદ રાખવું જોઈએ છે કે
બાળકને જનમની છેક છેલી ઘડી સુધી રાહુથી સરસ
ખોરાક (માતાનું લોહી) મલીયો હતો વાસતે તેના જનમ
પછી ૫-૭ કલાક સુધી તેને કાંઈપણ ખોરાકની જરૂર
નથી પણ તેને બદલે ગરમી તથા ઉંઘની પેહેલી તથા
ઘણીજ જરૂર છે. ગોળનું અથવા સાકરનું પાણી પાપાથી
બાળકના પેટમાં ખટારા પેદા થાયછે, પવન દોડીયા કરેછે,
તથા તેમાં દુધેછે કે નેથી તે રડીયા કરેછે. કોઈવાર તેને
લીલાં પેટ આવેછે તથા ઉલટી થાયછે અને એ પ્રમાણે
તેનાં શરીરમાં અજીરણનો પાયો નખાય છે. ખુદરતે
માના થાનમાં જો ખોરાક તૈયાર કીધો છે તેજ ખોરાક

સહુથી સરસ તથા હલકો છે, વાસતે ખચું મુખને ઉઠીયા
 પછી તેની માએ તેને ધવડાવવું. ડોઠવાર ખચું મુખ
 પછી પાછું એક બે કલાકમાં ઉઠે છે અને તેની મા હંધમાં
 હથુ આસાએસ લેતી હોયછે, એટલામાં તે ધાવવાની
 ધણી તકપ કરેછે ત્યારે, તેને તાજું દુધ અને ગરમ પાણી
 બેળીને અથવા ફક્ત મુમરાપણું પાણી આપવું અથવા તેનો
 અંગુડો તેના મોઢામાં અમસતો ચુસતો આપીને તેને પાછું
 સુવાડવું, પણ તેને ઉપણું ગોળ અથવા સાકરનું પાણી પાવું
 નહીં તથા તેની માને એટલી જલદી હંધમાંથી ઉઠાડવી
 નહીં. આપણામાંની કેટલીએક માતાઓ પોતાના બાળ-
 ક્રને બે ત્રણ દહાડા મુઢી યાન આપતી નથી પણ એને
 બદલે તેને ઉપણું ગોળ અથવા સાકરનું પાણી તેટલા દ-
 હાડામુઢી આપેછે તે ગ્રીત બાળકના તેમજ તેના હકમાં
 ધણીજ ખરાબી કરેછે. તેઓ પોતાના બચાવમાં એવું
 કહેછે કે પહેલા બે ત્રણ દહાડા મુઢી ચીક આવેછે વાસતે
 ચીક જો ખચું ધવેતો નુકસાન થાય, પણ એ તેઓનું બો-
 લવું તેઓનું અજ્ઞાનપણું બતલાવી આપેછે, તથા ઉલટું
 તેઓના મતને ટેકો આપીયા ને બદલે ઓર લુલું કરેછે ;
 કારણ કે એ ચીક બાળકને નુકસાનને બદલે એક મોટો
 કાપલો કરેછે ; તે એકે એની અંદર જરા પેટ લાવવાની
 આશીયત હોયછે તેથી બાળકનાં પેટમાં જે મેલ બં-
 ધાઈ રહીયો હોય, તેને સાંક્ર કરેછે. વળી ખીન્નું એ કે
 સધળાં હલકે વાંધિનાં જનાવરો પોતાનાં બાળકને પેહલું દુધ
 અથવા ચીક ધવડાવે છે, અને એ નુકસાનકારક હોત તો
 પરવરદેગાર કદી તેને માતાના યાનમાં ઉતપન કરતે નહીં.

પણ પેહેલે વેતે અને કોઈવાર ખીજે તરીજે વેતે પણ મા-
તાના થાનમાં બારથી તે ચોવીસ કુલાકની અંદર દુધ આ-
વતું નથી, ત્યારે અલખતાં તેને કાંઈ ખીજું પાવું પડેછે.
એવે વખતે પણ ઉપલું ગોળ અથવા સાકરનું પાણી આ-
પવું નહીં, પણ તેને બદલે એક ભાગ ગથેડીનું દુધ અને
એક ભાગ ગરમ પાણી આપવું, અથવા જો ગથેડીનું દુધ
નહીં મળે તો એક ભાગ ગાયનું દુધ અને બે ભાગ ગરમ
પાણી ભિજાને તેમાં બતાસો નાંખી સેહેજ મીઠું કરીને
આપવું; પણ માતાના થાનમાં દુધ આવવા માંડીયું કે તે
પછી તે શીવાય ખીજું કાંઈ આપવું નહીં. જે માતાઓ
પોતાનાં બાળકને જનમ આપીયા પછી ૫-૭ કલાકમાં
ધવડાવતી નથી તેઓ પોતાનાં તથા પોતાના બાળકના હ-
કમાં ધણી ખરાખી કરેછે. પોતાની, એ રીતે કે એટલા
વખતમાં નહીં ધવડાવીયાથી તેઓના થાન બરાબરને સુજી તથા
તણાઈ આવેછે; તેની ટીચકીઓ કહણ થાયછે અને તેથી
તેઓને કોઈવાર ઘણો મજબુત તાવ આવેછે, એટલુંજ નહીં
પણ, પછીજરે તેઓ ધવડાવવા જાયછે તારે તેઓને અતી ઘણું
દુઃખ ખમવું પડેછે, તે એટલા સુધી કે, કોઈવાર તેઓથી
ધવડાવી રાકાતું નથી. પણ ૫-૭ સાત કલાક પછી ધ-
વડાવીયું હોયછે તો તેઓને ત્રુકસાનને બદલે ઘણો ફાયદો થાય
છે, તે એ કે ગાંઠ ધણી તથા ઘણા દહાડા સુધી દુખતી
નથી, દસ્તાન દુઆરા વગર ખુલાસાથી પડેછે, તથા વી-
આયાં પછી દસ્તાનરૂપે કોઈવાર જે બેહદ લોહી જાયછે,
તેનો અટકાવ થાયછે. હવે બાળકને ખરાખ એટલા વાસ્તે
કે થાન એક વખત બરાબરને સુજી આવીયાં કે પછી તેનાથી

ધવાઈ રાકાતું નથી, અને ત્યારે યાનમાંથી ચોડું દુધ કાઢાડી પછી ધવડાવવું પડેછે, અથવા યાનમાંથી કાઢીને દુધ હાથે પાવું પડેછે, અથવા કોઈ ખીલે ખોરાક આપવો પડેછે.* બાળકને ખીલે ગેરફાયદો એ કે જે તરણ દહાડાસુધી નહીં ધવડાવીયાથી તે ધાવવાનું વીસરી જાયછે, કે જેથી જારે તેને પછી ધવડાવેછે ત્યારે તે ધારી રાકતું નથી. એટલા વાસ્તે તેને દુધ યાનમાંથી કાઢીને આપવું પડેછે અથવા કોઈ ખીલે ખોરાક આપવો પડેછે, કે જેથી તેને નુકસાન થયા વગર રહેતું નથી, એટલુંજ નહીં પણ એ કરતાં મોટી ખરાબી કોઈવાર ઉપજે છે; તે એકે જે તરણ દહાડાસુધી નહીં ધવડાવીયાથી તથા બાળકનું મોહોડું યાનને નહીં લાગીયાથી તેમાંનું દુધ ઉડી જાયછે. વળી બાળકના પેટની અંદર તેના જનમની આગમજ જે મેલ અથવા ખીઆ ખંધાયછે, તે પેહેલા દહાડાનું દુધ અથવા ચીક ધાવવાથી ઝાડાને રસતે પડેછે, પણ જારે તેને એ દુધ આપવામાં આવતું નથી તારે એ ખીઆ પેટમાં રહી તેને ઘણી ઈજા કરેછે, અને વાસતે બાળકને એરંડીયું, સુનામકી, ગુલાખનાં

* દુધથી ભરાઈને મુજ આપેલાં યાનને પોચાં કરવાનો ઈલાજ.
—કોઈ પાંચ છ મહીનાનાં મોટા તથા જોરાવર બાળકને તે મુજેલા યાને ધવડાવવું, અથવા દુધ કાઢાડવાની શીશી આવેછે તે વાપરવી, અથવા આપણા લોકો કોઈવાર દારૂની સાધારણ બાટલી વાપરે છે તેમ કરવું. એ બાટલીથી દુધ કાઢવાની રીત—બાટલીનું મોહું ખુલું રાખી તેને ગરમ પાણીમાં થોડીવાર ઘોળી રાખવી; પછી તેને બાહાર કાઢી યાનની આણીઓ તેના મોહડામાં ખરાબર બેસતી આવે, એવી રીતે દાખીને પછી બાટલીને થંડી પાડવી એટલે યાનમાંનું દુધ તે બાટલીમાં આસતે આસતે ઊતરશે.

પુલ, અથવા એગીયો, કાલમે (ફાલોમેલ) તથા એવીજ ખીછ જલદ ચીજ આપવાને માતાઓને ફરજ પડેછે, કે જેથી બાલકોના કુમળા કોઠા ઉપર ઘણીજ માઠી અસર થાએછે. એ ખીચ્યા બાળકનાં પેટમાંથી પાડવા તો જોઈએ વાસતે માતાને જો દુધ નહીં આવીયું હોય, અથવા કોઈ ધવરાવનારી રાખી હોય અને જો તેનું દુધ ઘણા દહાડાનું હોય અથવા જો તે બચ્ચાને હાથે ઉધારવાનો વીચાર હોય અથવા બચ્ચાનું પેટ કુલી આવીયું હોય તથા જનમીયા પછી ૯-૧૦ કલાકમાં તેને પેટ નહીં આવીયું હોય તોજ તેને ઘણો હલકો જીલાખ આપવાની જરૂર પડેછે—એટલાં બચ્ચાને વાસ્તે અરધી ચમચી વેલાતી સોજું એરંડીયું અને અરધી ચમચી ગરમ માણી સહુથી સરસ ગણાય છે.

ઘણુ કરીને પેહેલે વેતે એકથી તે બે અથવા, તરણ દહાડા અગાઉ દુધ આવતું નથી, તારે અધીરાં મનની નાજુક સ્ત્રીઓ ઘણી ધાસ્તી ખાપેછે કે હવે તેઓને દુધ આવશેજ નહીં; પણ એ ધાસ્તી વગર આધારની છે એટલુંજ નહીં પણ તે નુકસાન કારકખી છે, કારણ કે ધાસતીથી દુધ આવવાનું હોય તે બંધ થઈ જાયછે. એ ધાસ્તી રાખવાનું કંઈ કારણ નથી એવું જરૂર ઉપલી સ્ત્રીઓ માનવી નથી તારે તેઓને દીલાસો આપવાને દાકતરોએ એક અછી રીત રોધી કાઢીછે. તેઓ કાંઈ ભુકીનાં પડીકાં (milk powders) કે જેમાં દવાઈની કંઈ જાહેજ ખાશીયત હોવી નથી તે તે સ્ત્રીઓને દહાડા મા તરણ અથવા ચાર વાર ખાવા આપેછે અને તેને

ખાતરીથી ધીરજ આપેછે કે એથી તીજે દાહડે ખચીત દુધ આવશે. અને એપરમાણે દુધ આવેછેખી ખરું.

અધમુખ્યા અથવા અસેસલાં બાળક—તેઓની હાલત—એક તરતનું જનમેલું બાળક અસેસલું કે તદંન મુએલું છે તે જાણવાની ઘણી અગતીય છે વાસ્તે જે નીરાણીઓથી અસેસલું બાળક તદંન મુએલાં બાળકોથી માલમ પડી આવેછે તે દરેક રાણી બાધએ જાણવી તથા યાદ રાખવી જોઈએ. પેહેલી નીરાણી બાળકના નારીઆથી મળેછે. જો આપણે તે તપાસીશું તો આપણને તેની અંદર ધીમી અને ક્રોધ વાર સારી રીતે નાડ ચાલતી માલમ પડશે, વળી જો તેની છાતીની ડાખી બોરદુએ હાથ અથવા કાન મુકીને જોશું તો તેનું હૃદય યાને દીલ આસતે આસતે હાલતું માલમ પડશે, વળી અસેસલાં બાળકનો એહરો ક્રોધ વાર શીકો અને ક્રોધ વાર કાજો ઠણક તથા મુજી આવેલો માલમ પડેછે, તેનું અંગ ક્રોધજ વાર ગરમ પણ ઘણી વાર જરા થંડું માલમ પડેછે પણ તદંન મુએલા બાળકનાં જેવું તેનું અંગ છેક થંડુ ગાર થઈ જતું નથી; વળી જો તેની આંખ આપણે તપાસીશું તો મુએલાં બાળકની આંખોની માફક તેના ડોળાના વાર ફરી ગએલા નહીં તથા તેની ઉપર જંખ આવી ગએલી નથી હોતી પણ તે ચલકતી હોયછે, અને જો તેનો કીકી ઉપર આપણે આંગળી ફેરવીશું તો ક્રોધ વાર તે હીલતી માલમ પડશે. એ બધી નીરાણીઓમાં નારીઆની અંદરની અથવા બાળકના પોહ્યા આગળની નાડ અથવા તેના દીલનું હાલતું સહુથી અગતનો નીરાણી ગણાયછે

એથી આપણી ખાતરી ચાયછે કે તેનામાં હજુર જીવછે, પણ તેનાથી ખરોખર દંભ લેવાઈ શકાતો નથી અને તેટલા વાસતે આપણે તેને અસેસલું કહીએછીએ. —

તેઓની માવજત—બચું અધમુર્છા જનમે છે તેનાં ધણાં કારણો હોયછે જેમ કે ૧ લું, તે કોઈ વાર એટલું તો નબળું હોયછે કે તેનામાં દંભ લેવાનીખી શકતી હોતી નથી—૨ જું, જનમતી વેળાએ તેના લોહીના ફરવામાં કોઈ અટકાવ ચલાયી, જેમકે નારીઓ તેની ગરદનની આસપાસ જોરથી વીટલાયાથી અથવા કોઈ વાર તેના માથાની અને ખીજા ભાગની વચ્ચે દબાયાથી.—૩ જું, વીઆલી વખતે બેહદ લોહી જાયછે તેથી—૪ યું, વીઆતાં કરાટી ધણી પડી હોય તેથી અથવા બચાનું માયું ધણી વાર દબાઈ રહીયું હોય તેથી—૫ યું, તેના મોઢાંમાં તથા ગળાંમાં ચીકણી લખ બંધાઈ રહી હોય કે જેના સખખથી તેનાથી દંભ લેવાઈ શકાતો નહીં હોય તેથી ઈત્યાદિ. એવાં બચાની જો ઝડપથી તથા ચાલા-કીથી માવજત નહીં કીધી તો તે ધણુ કચીને મરણ પામેછે. એવે પ્રસંગે ડાકટરને બોલાવીઆ વગર રહેવું નહોં પણ તે આવી પોહોંએ તેની અગાઉ છોકરું અવતરીયું હોય તો તેની વાટ જોતાં અમસતાં બેસી નહોં રહેવું પણ નીચે કહેલા ઉપાયોમાંના ધટતા ઉપાએ તરત કામે લગાડવા.

તે બચાંના મોંમાંથી તથા ગળામાંથી ચીકણી લખ આંગળી ઉપર કાંઈ પોચો કટકો લપેટી તેવતે તરત કાઢી નાખવી. તેને ખુલી હવામો રાખવું તથા તેના મોઢા ઉપર કુકવું અથવા પવન નાખવો. તેની છાતી ઉપર ટાઢાં તથા ગરમ પાણીના વારા ફરવી ફટકા મારવા તથા તેની

પીઠ ને કુલાં હિપર આસને આસને દોડવું. એક લખનાર.
 એવું કુરમાવે છે કે આપણા મોદોમાં બરાંડી દારૂ બગી
 નેની પીચકાગી પેલા છોકરાંની છાતીપર લેરથી મારવી;
 એથી લે તે છવવાનું દરો તો એ ચાર પીચકાગીમાં
 દોશીઆર થયે, પણ એથીબી ને દોશીઆર નહોં થાય
 તથા દેમ નહોં લીએ તો તેને વારેકરથી ગરમ તથા ચંદા-
 પાણીમાં બોલવું—એક પાણીમાં ધણોવાર રાખવું નહોં
 અને એકમાંથી દાદીઆ પછી બીજામાં તરતજ બોલવું,
 તેના ગળાંમાં પીછવતે અથવા આંગળીથી ગીલી ધાલવી.
 કેટલાએક કાગેલ રાખસો સફરને તથા પગને તળીએ એ
 રીતે ગીલી ધાલવા કુરમાવે છે. તેની છાતીએ તથા પ-
 ગને તળીએ બરાંડી દારૂ બરાં ધસડવો તથા તેને અબલુ-
 મની શીસી અને તે લે તરત ન મળીઆવે તો કાંદો
 આસને રહીને મુંઝાડવો, તથા વીજળીનો સાંચો લે હાજર
 હોએ અને તે કોઈને આપતાં આવડતો હોએ તો તે તપાસી
 લેવો. અગર લે નાગીઆમાં નાડ ચાલતી હોએ તો ઓ-
 રને કાંઈ ગરમ દ્રવડાંમાં લપેટવી અથવા આપણા લોકો
 નળીએ કુગીને શેકેછે તેમ કરવું. એવે પ્રસંગે તરત ના-
 ગીઓ કાપીને બચાને છુટું કરવું નહોં પણ લે નાગી-
 આમાં નાડ બંધ થઈ ગએલી હોય તો તરત તે કાપી
 બચાને છુટું કરવું કે જ્યાં કુગીને આ નીચે લખેલા
 શિપાયો કરવામાં આપણને અડચણ પડે નહોં. અગર
 લે તે બચાનું મોહકું ધણુ સુછ આવેલું તથા કાશું
 માગી ગએલું હોય તો તેનો નાગીઓ કાપીને બાંધીઆની
 અગાઉ તેમાંથી બરાં લોહી બવા દેવું. લે દેવલા બધા

ઉપાયો કીધાથીખી તે ખચું દમ નહીં લઈ શકે તો તેના ફેફસામાં હવા દાખલ કરવાના નીચે લખેલા બે ઉપાયો- માંથી એકું તરત કામ લગાડવો. ૧, તમે જોરથી દંમ લેઓ કે જોથી તમારાં ફેફસાંમાં તાજી હવા ભરાશે તે પછી એક હાથે ખચાનું નાક અને ખીજે હાથે તેનું પેટ આસતે રહીને દાખો અને પછી તેના મોહોડાંમાં તમારા મોહોડા વતે ધાણુંજ આસતેથી ડુંકો કે જોથી તમારાં ફેફસાંમાંની હવા તેના ફેફસાંમાં જશે. નાક બંધ કરવાનું કારણ એ કે તમે જે હવા તેના મોહોડામાં ડુંકો તે નાકને વાટે નીકળો નહીં જાએ તથા પેટ દાખવાનું કારણ એ કે તે ખધી હવા ફેફસાંમાં જવાને બદલે ખીજી નળીની વાટે પેટમાં નહીં ઉતરી પડે. ઉપર કહી તેવી સંભાળ લઈને ખચાંતા ફેફસાંમાં તાજી હવા ભરીયા પછી તેના પાસણાંને જરા દાખવાં કે જોથી પેલી દમમાં લીધેલી હવા પાછી બાહર નીકળશે. એ પછી આગળની માફક વળી ફરીથી ડુંકવું અને એમ વારા- ફરથી ખચું ખરાખર દંમ લઈ શકે તીહાં સુધી કરીઆ કરવું. ૨, ખચાંને અખર સુવાડો અને તેની પીઠને જરા આસતેથી દાખો, પછી તેને તેની બોરદુ ઉપર ફેરવો તે જરા ચતું થાએ તીહાંસુધી, એ પછી તેને પાછું અખર કરો, જરા પીઠપર બાર મુકો અને પાછું તેને બોરદુ ઉપર આગળના જેટલું ફેરવો. જે વખતે ખચાંને ચતું કરીએ છીએ તે વખતે તેની છાતી ખીલેછે અને તેથી બાહરની હવા તેના ફેફસાંમાં દાખલ થાએછે. પણ જીઆરે તેને ઊંધું સુવાડી પીઠ દાખીએ છીએ ત્યારે પેલી અંદરની હવા બાહર નીકળી જાએછે; અને એ પ્રમાણે હવાનું અંદર આવ જાવ

થયાથી બચું પોતાની મેળે દંમ લેવા માંડેછે. ઉપર કહ્યું
 તેમ બચાને ઊંધું ચતું દર મીનીટમાં ૧૬ થી તે ૧૮
 વખત કરવું. આ વાત ઇઆદ રાખવી કે તરતનાં જનમેલાં
 બચાંતો જીવ એકદંમ તરત જતો નથી; તે આપણને અધ-
 મુલું દેખાતું હોય્ને અને પા અથવા અરધા કલાકમાં જો
 તે રડે અથવા દમ નહીં લેતો તે મરી ગયું એમ જા-
 નીને તેને છોડી દેવું નહીં, પણ ઉપર કેહ્યા તે ઉપાયે
 આઠામાં આઠા ૨ થી તે ૩ કલાક કામે લગાડવા કાંએકે
 એ વખત પછીની કેટલાંએક દેખાઈતાં મરી ગયેલાં
 છોકરાંઓ ઉપલા ઉપાયોથી જીવતાં થયાં છે. એ વખતે
 બચાંનાં અંગમાં ગરમી રહે એ પ્રમાણે ફલાનલના કટ-
 ડાથી લપેટી રાખવું તથા તેના મોહોની ઉપર ખુલી તાજી
 હવા આવવા દેવી તથા તેના હાથ પગો નીચેથી ચઢતા
 આસતે આસતે ઘસવા કે જેથી લોહી શેહલાઈથી ફરી
 શકશે. આ વખતે માતાઓને એક ચેતવણી આપવી
 જોઈએ છે, તે એ કે ઉપર કહ્યા તે ઉપયોગી થાયથી
 બચું જીઆરે જીવવાની જરા નીશાન બતાવેછે તીઆરે
 કોઈ વખતે તેની જીભ પછવાડે ખેંચઈ જાએછે અને
 ગળાંમાં હવા જવા આવવાનો જે રસતો હોયછે તે બંધ
 ફરી નાએછે કે જેથી ફરીને જો જોઈતી સંભાળ નહીં
 રાખી તો તે બચું મરણ પામેછે; એનો સેહલો ઉપાયે
 એ કે આપણી આંગળથી તે જીભને પાછી આગળ ખેંચી
 લાવવી. બચાંએ દંમ લેવાનું પોતાની મેળે શરૂ કરીધું કે
 પછી જેમ અને તેમ જલદી જરા તાજુંદુધ અને ગરમ
 પાણી બેળીને તેને કાદરાથી પાવું, અગર જો તે છોકરું

આને બદલે તે પાકેછે તીઆરે તેની ઉપર જરા કટકી વાટી તેની ઝીણી ભુકી દાખવી અથવા કપડાના જુના કટકાને ખાળી તે ઉપર દાખવો અને તેની ઉપર કાંઈ જરા થંડા મલમતી આગરી મુકવી. અગર જો તે એધા રજ નહીં આવે તો ડાકટરની સલાહ લેવી.

કોઈ વખતે નારીઓ ખરી ગયા પછી અથવા કાંઈ સખખથી દુટ્ટી જાએછે તીઆરે દુટ્ટીમાંથી લોહી નીકળેછે અને તે કોઈ વાર એટલું તો જાએછે કે બચાંના જાનની બારે ધાસતી રેહેછે. એ વખતે દુટ્ટીની ઉપર તરતજ દાખણુ કરવું અથવા આપણી આંગળી તથા અંગુઠાની વચ્ચે દુટ્ટીને પકડીને દાખવી અને ડાકટરને તરત બોલાવવા મોકલવો.

તરતનાં જનત્રેલાં બચાંની તે વખતની જોઈતી માવજતવીશે ઉપલુ ખીઆન કીધા પછી તેની વધારે માવજત કેમ લેવી તેવીશે અમો હવે બોલીએ છીએ.

નાના બચાંનો ખોરાક— માતાના ધાનમાં જે ખોરાક પરવરદેગારે તૈઆર કીધોછે તે જવો ખીજે કોઈખી ખોરાક બચાંના નખજા કોઠાને લાએક નથી. તે ખોરાક તે માતાનું દુધછે. કેહેછે કે ત્રીનલાંડ તથા એને લગત; ખીજાં થંડાં દેશોમાં કોઈ માતા બચાંને ઘણું નાનું ધાવતું ભુકીને મરી જાતી તીઆરે તેના બચાંને તેની સાથે દાટી દેવામાં અથવા તેને દરીઆમાં કુખાડી મારી નાખવામાં આવતું; અને તેનું કારણ એવું જણાએછે કે માતાના દુધ સીવાએ તે દેશોમાં ખીજે ખોરાક બચાંને લાએકનો મજી શકતો નથી, અને તેને એવી હાલતમાં જીવવા દેવું તે

ગોપા તેને રીખાવી રીખાવીને તથા દુગ દેખને માગી નાખ્યા બરોજર છે. ઉપલી રીત ને કે ધાતકી તથા માણસ જાતને હીણું લગાડે એવી છે, તો પણ તે આ વાત શાખીત કરી આપે છે કે તરતના જનમેલાં બાળકને તેની માના દુધ શીવાએ ખીલે કોઈખી ખોરાક લાએક નથી. માણસ જાતને ખોરાકને વાસતે ને ને ચીજ જરૂરની છે તે બધી દુધમાં આવેલી છે અને તેથી બચાનું અછી રીતે પોપણ થઈ શકે છે, તથા તેમાં ખીજ કુંઈ પણ ચીજ નાખવાની જરૂર નથી. એ ખોરાક બચાને દાંત આવે તાહાંસુધી પુરો પાડવાની દરેક માતાની આઈન ફરજ છે, પણ કેહેવાને અતીરો દલગીરી લાગે છે કે એ ખુરાનુમા ફરજ અદા કરવાને કેટલીક માતાઓ નજીવાં બહાનાં કાઢી શરમ ભરેલી રીતે છુટી જવા માંગે છે. હલકાં અને વગર વીચારવાળા પ્રાણીઓ જેવાં કે કુતરાં બકરાં ગાએ ઈતીમાદી પોતાનાં બચાને ધવડાવવાની કેવી તલપ તથા હોંસ રાખે છે તે આપણ સરવેના જોવામાં આવે છે; પણ મનુશ જેવું અકલવાળુ પ્રાણી પોતાની મોજ મજા અને આજસાઈને લીધે આ મહાભારત કામ તરાહેત આદમીને સોપે છે એ ઘણી દલગીરી ભરેલી વાત છે. પણ સારાં બાએગે બધી માતાઓ એવી બેવકા તથા ધાતકી નથી હોતી. ફરાનસ દેરાની એક શહાજાદી વીરો એમ કેહે છે કે પોતાના છોકરાને કોઈ પારકી ઓરને ધવડાવીઓ છે એવું તેને માલમ પડીઆથી તરત તે છોકરાના ગળાંમાં આંગળું મુકી તેણે ધાવેલું બધું દુધ ઓકાવી કઢાવીઈ, અને કેહેવા લાગી કે પરવરદેગારે મારાં યાનમાં

એને વાસતે ને ખોરાક એકઠો કીધોછે તે આપવાને હું તદ્દાચાર છું, પણ ને કોઈ તરહિત ઓરત મારા છોકરાને ધવડાવી એ મારો પત્નીતર તથા ખુરાનુમા હક છીણવી લેવાની તજવી કરે તો હું તેથી ઘણી દલગીર તથા ગુસ્સે થઈશ. ઊપલા દાખલા ઉપરથી કેટલીક મોટે ઘેરની સ્ત્રીઓ પોતાના બચાને પોતે ધવડાવીઆને બદલે તેને વાસતે આપા અથવા ધવડાવનારી રાખેછે તેઓએ એક મારો ધડો મેળવવો જોઈએ છે. ધવડાવવાનું કામ કેવું ખુરાનુમા તથા દીલ પસંદ છે, તથા એક માતા પોતાના બાળકને હાથમાં લઈને ધવડાવતી હોય તે દેખાવ કેવો મારો લાગેછે તે આ નીચેની કવીતાપરથી માલમ પડશે.—

• "A mother's love !—resistless speaks that claim,
When first the cherub lisps her gentle name '
And, looking up, it moves its little tongue,
In passive dalliance to her bosom clung
'Tis sweet to view the sinless baby rest,
To drink its life-spring from her nursing-breast,
And mark the smiling mother's mantling eyes,
While, hush'd beneath, the helpless infant lies :
How fondly pure that unobtruding prayer,
Breath'd gently o'er the listless sleeper there !
'Tis Nature this !—the forest beast can hug,
And cubs are nestled 'neath its milky dug.
But FASHION petrifies the HUMAN heart.
Scar'd at her nod, see ev'ry love depart !
In Rome's majestic days, long fleeted by,
Did not her mighty dames sing lullaby ?
No mean-bred hags then nurs'd the guiltless child,
No kitchen slang its innocence despoil'd
'Twas deemed a glory that the babe should rest
In slumbering beauty on the MOTHER'S breast :
But England's mighty dame is Too GENTLE
To nurse, and guard, and like a mother feel !"

અર્થ—જીવો માતાનો પીઆર કેવો હોય છે ! જીઆરે પેહેલે
 બચું પોતાની માએનું પીઆરં નામ તોતકું બોલે છે અને
 તેની છાતીને વળગી મુંગું મુંગું રમતમાં ઉપર બેઠને
 પોતાની જીબલડી હલાવે છે તીઆરે માતાનો પીઆર
 કેવો હોએ છે તે આપણને ખુશી રીતે નજરે પડે છે. તે
 બે ગુનાહ બાળકને તેની માના થાનમાંથી પોતાની જંદગીને
 આસરો આવે હેવા ઝરાનું પાણી પીતાં પડેલું બેપું ખરે-
 ખરે ધણું ખુશનોમાં લાગે છે, તથા જીઆરે તે બચું તે-
 જીના હાથમાં ગુપચુપ પડેલું હોએ છે તીઆરે તેની હસતી
 માતાની આંખો કેવી આનંદથી ઝળકે છે તેઉપર નજર
 દોડાવો; વળી તેના હાથઉપર હંધાઈ ગએલા બેક્રામ બચાં
 માર કેવી ખુશીથી ને હલ્લુ રહીને તે પાખ અરજ ગુજરે
 છે તે જીવો, એ ગુણ બોદાએ દરેક પરાણીમાં મુકીઓ
 છે ! વનમાના જનાવરો પણ પોતાનાં બચાંને પાસામાં લે
 છે અને પોતાનાં દુધાળા થાનથી ધવડાવે છે, પણ જીવો
 કે લોકરીતથી માંણરા જાતનું દીલ કેવું પથર જેવું યઈ જાય
 છે તથા તે લોક રીતની ઈસારતથી ખીછીને દરેક જાતનો
 પીઆર કેવો જતો રહે છે. રોમ શેહેરના આગલા દમા-
 મના વખતમાં શું તેની તંવગર બાનુઓએ પોતાના બચાંને
 મુવાડવાને મીઠાં ગીત નહી ગાયાં હતાં ? તે વખતે તે
 નીરદોસ બાળકને કોઈ પણ નીચવરણની હલકી નાચી ધ-
 વડાવતી નહી હતી તથા બબરચીખાનાની હલકી બોલીથી
 તે બચું ખીગડતુ નહી હતું; ધાવતાં ધાવતાં પોતાની માના
 થાન આગળ બચું હંધાઈ જાય તેમાં તે વખતે માન ગ-
 ણાતુ હતું; પણ ઇંગલંડની બાનુ પોતાના બચાંને ધવડાવવા

તેની પાસખાની કરવા તથા ખરી માતાનાં જેવો પીઆર દેખાડવાને ધણી નાળુક થાએ છે.*

જે માતા પોતાના બાળકને પોતે ધવડાવતી નથી તેને યાનનાં તથા પીકુનાં દરદ યવાની ધાસતી રહે છે તથા તેની તંદુરસતી તેના ધારીઆ પ્રમાણે સુવસ્થાને બદલે ઉલટી બગડે છે. એવું માલમ પડેલું છે કે માતા પોતાની આખી જીંદગાનીમાં આ વખતે, ઇઆને જરે તે ધવડાવતી હોય તીઆરે, સહુથી સારી તંદુરસતી ભોગવે છે. તે પોતે ધવડાવતી નથી તો તે પોતે દુખી થાએ છે એટલું જ નહીં પણ પોતાનાં બાળકને પણ દુખનો ભોગ કરી મુકે છે. જેવું એક બાળકને તેની માતાનું દુઃખ માફક આવે છે તેવું કોઈખી જનાવર અથવા સ્ત્રીનું દુઃખ આવવાનું નથી. આ વાત ચોક્કસ ઠરી ચુકા છે કે જે બાળકને કુદરતી રીત શીવાએ ખીજી કોઈખી રીતે ઉધાસ્થામાં આવે છે તેને ધણું દુઃખ ખમવું પડે છે તથા તેની જીવવાની આશા કેટલેક દરજે ધટે છે. ત્યારે પોતાની મોજ મજા અથવા ખાલી રોખને વાસતે પોતાના બાળકનો જીવ જોખમમાં નાખવો એ જેવું ધાતકી કામ ખીજું કંઈ જ નહીં હોય. જે આરતો ગરબપાત કરે છે તેઓની તકશીર, અને જે માતાઓ પોતાના બાળકને કોંકટ પતરાજીને ખાતર ધવડાવતી નથી તેઓની તકશીર, કેટલાએક રાખસો એક સરખી ગણે છે કારણ તેઓના કહ્યા પ્રમાણે એક પોતાના બાળકને તરત મારી નાંખે છે

* આઠકાણે ઇંગલંડની બાનુ વીશે જે લખીગિછ તે કેટલેક ઘેરની તંત્રગર દેશી બાનુઓને બોલે બોલ લાગુ પડે છે.

અને બીજા તેને મીનાવી મીનાવીને તેનો અંત લાવેશે
એવીરો એક કવેશર પુછે છે કે,—

‘Does horror shake us, when the pregnant dame,
To spare her beauties, or to hide her shame,
Destroys, with implous rage, and aris accurst,
Her growing offspring, ere to life it burst—
And can we bear, on every slight pretence,
The Kindred guilt that marks this dread offence ?

She who to her babe her breast denies,
The sentient mind, the living man destroys”

અર્થ—જીઆરે એક ગરબવાલી બાનુ પોતાની ખુબસુરતી
જાળવવાને વાસ્તે અથવા શરમ છુપાવવાને વાસ્તે પોતાના
ઉધરતાં બચાંને તેના જનમની આગમજ પાપી કુરોધ તથા
હીકમતથી મારી નાખેછે (ઈઆને જીઆરે ગરબપાત ક-
રેછે) તીઆરે શું આપણ કમકમાટથી ધૂજીએ અને દરેક
નજીવું જેવું બાહાનું કાઢાડી એને મજતોજ જે તે ગુનાહ
કરેછે તે આપણે ખમી શકીએ? * * * * જે સ્ત્રી
પોતાના બાળકને પોતાનું યાન આપતી નથી ઈઆને ધવ-
ડાવતી નથી તે ખરેખર એક ચંચલ મંતને તથા એક
જીવતાં માણસને મારી નાખેછે.

વળી જીઆરે બચાંને વાસ્તે આપા રાખેલી હોએછે
તીઆરે તે બાકુતી ધવડાવનારી તેની ઉપર ઘટવું હેત
રાખતી નથી. પોતે જરા અડચણ તથા દુખ બોગવી તેને
મુખી રાખવાને કવચીતજ વીચારેછે; ના એટલુંજ નહીં
પણ એ રીતથી (માતાએ પોતે નહીં ધવડાવીઆથી) વધારે
ખરાખી નીપજેછે, તે એકે બચાંનો માપર તથા માનો
બચાંપર જે ખુદરતી પીઆર તેમાં ઘણો ઘટારો થાએછે.

એક બચું પોતાની માને જોઈને જે અજબતરેહની ખુશી તથા પીઆર બતલાવેછે તેવી ખુશી તથા પીઆર આવી માતાને જોઈને તે બતલાવતું નથી, એટલુંજ નહીં પણ તે પોતાની ખુદરતી માતા છે એમ ધણી વાર જાણતું પણ નથી! ખુદરતી કાએદાનો આ કેવો અજબ જેવો ઉલટો દેખાવ!

ઉપર કહી તેવી માતાના તથા બાળકના હકમાં ખરાબી થાએછે એટલુંજ નહીં પણ ખીજી એક મોટી ખરાબી થાએછે તેવીરો આપણને અઆડા કરવા જોઈતા નથી- જે અયાઓ ધવડાવનારી દાખલ રહેછે તેઓ કુકત પૈં સ્નાની લાલચથી પોતાના બચાં પોતાના માઠીને અથવા કોઈ તરાહેત રાખરાને સોંપી આવેછે. એ બચાંઓને કંઈ જેવો લાયક ખોરાક નહીં મળીઆથી તેઓ ઘણું કરીને તવાઈ તવાઈને મરણ પામેછે. એ અણબટતાં મોતનો બોલો કોનના સર? પીઆરી માતાઓએ જરા-જરામાં આયા રાખી આવું ગુનાહતું કામ કરવાથી પહેરેજ રેવું. પોતે પોતાનાં બચાંને ધવડાવવાને તદ્દન અરાકત છે એવું જો ડાકટરે કહ્યું હોએ તોજ આપાને રાખવી અને આ એક ધરમનું કામ છેકે તે વખતે તેના બાળકને સાદા કાંઈ લાયક બદોબસત કરી આપવો.

કેટલાએક માતખર ધેરની પારશી ઓરતો અમસતી ખાલી કુંકરાજીને વાસતે અથવા પોતાની તંદુરસતીમા ખીગાડો થરો એવે બાહાને પોતાનાં બચાંને ધવડાવતી નથી પણ તેને વાસતે ધવડાવનારી રાએછે તે કામ ખુદરતના કાએદાથી ઉલટુછે. એક બાળક નાંમીચાં કુટુંબની

અંદર જનમ ધરી પોતાની માનું ઊંચું દુધ ધાવીઆને
 બદલે જો એકનીચલા કુળની તથા હલકી નીતીની ઓ-
 રતનું હલકું દુધ ધાવેતો તેની રગોમાં ઊંચા કુળનું લોહી
 દોડે છે એમ કેમ કહેવાય? તથા તે મોટું થઈને પોતાના
 ઊંચા તોળમનું સારું નામ કેમ જાળવી શકે? એ વીરો
 ઉપલોજ નામાંકીત કવેસર પુછે છે કે.—

“Why, midst the fellow tenants of the earth,
 This high respect to ancestry and birth?
 Avails it aught from whom the embryo sprung,
 What noble blood sustain'd th' imprison'd young,
 If when the day beam first salutes his eyes,
 His earliest wants a stranger breast supplies?
 From different veins, a different nurture brings,
 Pollutes with streams impure the vital springs :
 Till every principle of nobler birth,
 Unblemish'd honour and ingenuous worth,
 Absorb'd and lost, he falsifies his kind,
 A grovelling being, with a grovelling mind.

અર્થ—આએ દુનીઆના બાઈબિંધ રહેવાશીઓમાં ખાન-
 દાન તથા હંચાં કુળને વીથે આટલું બધું માન રાને વાસ્તે
 જોઈએ? જો જોવું બાલક જનમે કે તેવીજ તેની માતા
 નહી પણ એક પારકી ઓરત તેને ધવડાવે તો તેનું આ
 કુળમાથી પેદા થવું તથા ગરબઅવસ્થામાં કુળવંત લોહી
 પીધેલું શું કામનું? તે પારકી ઓરતની રગમાંથી તદન
 જુદી જાતનો ઓરાક નીકળે છે અને તેથી તે બાળકના
 જીવનો નીરમજ ઝરો અપવીતર થઈ જાય છે, તે એટલાં
 શુધી કે હંચાં કુળની દરેક ખાશીઅત, ડાઘ વગરની આ-
 બર અને ઘણી સારી લાએકી ધોવાઈ જઈ નારા પામે છે ને

તે પોતાના વંશથી એક જીવંત માણસ નીકલે છે તથા
હલકા મનનું એક નીચ માણસ યદ્ય જાય છે.

વળી કેટલાએક એસકી મરદો પોતાની બાએડીનો ખુબ
સુરતી ખરાબ યદ્ય જરો એવા ખોટા વીચારથી પોતાનાં
બાળકને તેને ધવડાવવા દેતા નથી તેઓ પોતાના, પોતાના બા-
ળકના, તથા પોતાની બાએડીના હકમાં કેટલી ખરાબી
કરેછે તેનો ખરો તથા પોતા ઉપર પડેલો ચીતાર વળી
ઉપલોજ કવેસર આપેછે તે જીવો.—

"Nor think your poet feigns. Alas! too well
By dear experience I the truth can tell,
In dread suspense, a year's long circuit kept,
And seven sad months I trembled and I wept,
Whilst a lov'd consort press'd the couch of wo,
And death oft aim'd the oft averted blow
Nor hers the fault—misled by fashion's song,
'Twas I deprived the mother of her young,
Mine was the blame, and I too shared the smart,
Drain'd was my purse, and anguish wrung my heart "

અર્થ—એવું નહીં વીચારશો કે તમારો કવી કાંઈ જીવંત હોલ
દેખાડે છે; અફસોસ! મેં જે કીમતી અનુભવ મેળવીઓ
છે તે ઉપરથી ખરી વાત થું છે તે હું તમને ઘણી સારી
રીતે કહી શકું છું. જીઆરે માહારી પોઆરી બાનું દુ-
ખના પીછાના ઉપર પડેળી હતી તથા મોહોત વારે ધડીએ
તરાપ મારવાને તાગી રહેતું તીઆરે આખુ વરસ મેં બએ
ને ચીંતામાં કાહાડીધી ને દલગીરી ભરેલા સાત મહિનાં મેં
ધુજીને તથા રડીને કાહાડીઆ; પણ એમાં તેણીનો વાંક
નહીં હતો, લોકરીતથી આડો ચાલી મેંજ માતાને બાળકથી
જીવી કીધી (હઆને તેને ધવડાવવા નહીં દીધી) એમાં

મને ઇપ્પો થયતો હતો; એથી મને પણ ધણુ દુખ લાગુ-
માહારી નાણાની કોથલી ખાલી થઈ ગઈ તથા માહાર
દીલ દુખથી આંજેલ થઈ ગયું.

પણ માંઠાં બાએગે ધણી વખત એવું બને છે કે મા-
તાઓ પોતાના બચાંને કેટલીક અડચણને લીધે ધવડાવી
શકતી નથી અથવા ધવડાવે છે તો તેના તથા બચાંનાં
હકમાં બહુ ખરાબી કરે છે. એવા કેસોમાં માતાએ બ-
ચાંને મુદલ ધવડાવવું નહીં. ક્રીએ વખતે તથા ક્ષ્મ્ ક્ષ્મ બાબ-
દોમાં માતાએ બચાંને ધવડાવવું નહીં જોઈએ તે નીચે લખેલા
પરથી ખબર પડશે.—૧, કેટલીક માતાઓ ખઈના મરજ
વાળી હોય છે તેઓએ પોતાનાં બાળકને ધવડાવવું નહીં.
આ વાત સરવેને રોશન છે કે ખઈનો જુરો મરજ પેઠી દર
પેઠી ઉતરે છે, અગર જો માતા ખઈ વાળી હોએ છે તો
તેના બચાંનાં શરીરમાં પણ ધણું કુર્ગીને એ પક્ષીત મર-
જના ખીઈ રોપાએલાં હોએ છે અને અગરજો એ બ-
ચાંને તે માતા ધવડાવે છે તો તેને ખરાબ અથવા દરદી
દુધ મળીઆથી પેલો ખરાબ મરજ ખુબ જોરથી વધે છે
અને ધણી વાર તે બચાંના જનની બોવારી પણ કરે છે.
એ પ્રમાણે બચાંને તુકસાન થાએ છે એટલુંજ ન-
હીં પણ ખઈ વાળી માતાએ પોતાનાં બચાંને ધવડાવી-
આથી તેની તંતદુરસતીમાં ખીગાડો ધણો થાએ છે. એવું
માલમ પડેલું છે કે જો ખઈવાળી સ્ત્રીને હમ્મલ રેહુ છે
તો તેના દાહાડા પુરા થાએ તીહાં મુઝી ખઈનો મ-
રજ નરમ રેહુ છે, પણ બાવા પછી તે બમણા જોરથી
વધે છે, અને એવામાં જો તે સ્ત્રી પોતાના બચાંને

ધવડાવે તો તેના રોગમાં ઓર ખીજો વધારો થાએ છે
 અને તે ઘણું કરીને ચોડા દાહાડામાં પીલાઈ પીલાઈને
 મરણ પામે છે.—૨, જે માતાને ગરમીનો મરજ હોય
 અથવા ફેફસે થતું હોએ અથવા દેવાણાપણું લાગું હોએ
 તેણે પોતાના બચાને ધવડાવવું નહીં.—૩, અગર હંમેશા
 એવાં કામમાં ગુંતાએલી રેહતી હોએ કે તે પોતાનાં બચાને
 ખરોખર વખતસર ધવડાવી નહીં રાકે તો બેહેતર કે તેણે
 પોતાના બચાને ધવડાવવાનું માંડી વાળવું.—૪, જે માતાઓ
 ઘણી ચીરડાઉ ખીકણ તથા બરીએલ હોએ છે તેઓનું દુધ
 હંમેશા ખીગડેલું રહે છે વાસતે જો તેઓ પોતાના બચાને નહીં
 ધવડાવે તો બેહેતર— ૫, જે માતાને દુધ ઘણું થોડું
 આવતું હોએ તેઓએ પોતાનાં બાળકને સાડા ધવડાવનારી
 રાખવી અથવા તે નહીં બને તો પોતાને જે થોડું ઘણું
 દુધ આવતું હોએ તે ધવડાવવું અને તે ઉપરાંત તેને
 વચમેના વખતે એક ભાગ ગાએનું તાણું દુધ અને બે
 ભાગ ગરમ જોસ આવેલું પાણી ભેળી તેમાં જરા સાકર
 કે ખતાસો નાખી આપવું, અથવા એક ભાગ ગધેડીનું દુધ
 અને એક ભાગ પાણી ભેળીને આપવું; એમાં સાકર કે
 ખતાસો નાખવો નહીં કેમકે ગધેડીના દુધમાં ગાએના દુધ
 કરતાં મીઠાસ વધારે હોએ છે. જાંહાંશુધી ગધેડીનું દુધ મળે
 તાહાંશુધ ગાએનું વાપરવું નહીં.— ૬, ઘણી વેળા એવું
 બને છે કે બચાને માતાનું દુધ તો પુરાકળ મળે છે પણ તે
 છતાંખી તે તવાતું જાએ છે. એવે પ્રસંગે તે દુધ જો કે
 પુરાકળ તો પણ પોપણ કરવામાં ઘણું હલકું હોએ છે તેથી
 એવીશે ડાકટરની સલાહ લેવી અને જો તે ધવડાવનારી

રાખવા દેહે તો તેમ કરવું અથવા તે દવાઈ આપી માતાની તંદુરસ્તી અને તેથી દુધ સુધારવાની જો બલામણુ કરે તો તેમ કરવું. — ૭, પેહલાં દુધની આરીઅત પેટ લાવવાની છે; એ આરીઅત એક અથવા એ અઠવાડીઆમાં જતી રહેછે પણ કોઈ વેળા તે ઘણા દહાડા સુધી ચાલેછે અને તેથી બચાંનાં પેટ છુટી જાયછે તથા તે તવાઈ ધણું નળણું થઈ જાયછે. એવે વખતે માતાએ પોતાનું દુધ યોડા દહાડા સુધી બંધ કરીને બચાંને કોઈ ખીજી ધવડાવનારીને સોંપવું અથવા ઉપર કહ્યું તેમ ગધેડીનું દુધ આપવું. — ૮, કેટલીક વખતે માતર બેહદ નળલાઈને લીધે ધવડાવવાનું જો ખુશનુંમા કામ તે માતાને છોડી દેવું પડેછે. — ૯, વળી કેટલીએક વખતે યાનનાં કેટલાંએક દરદોથી માતા પોતાનાં બચાંને ધવડાવવાને અસક્ત થાયછે જેમ કે, યાન સુજીને અથવા ચીમરાઈ જઈને પથર જેવાં થઈ આવેછે, તીઆરે અથવા કોઈવાર તેની ટીચકીઓ સુજી આવેછે અથવા કાટેછે તીઆરે ધવડાવતી વખતે માતાને એટલું તો દરદ થાયછે કે તે પોતાનાં બચાંને ધવડાવવાને મુદલ હોમત ચલાવતી નથી. વળી કોઈ વાર યાનની ટીચકીઓ તેમાં એટલી તો બેસી ગયેલી હોયછે કે તે બચાંના મોઢામાં મુદલ આવતી નથી અને તેથી તે ધાતી રાકવું નથી — ૧૦, જે સ્ત્રીઓને ઘણી મોટી ઉમરે મહીના રહેછે તેઓ ઘણું કરીને પોતાનાં બચાંને ધવડાવી રાકતી નથી કેમકે તેઓને દુધ બરાબર આવવું નથી. — ૧૧, કોઈ વાર ધવડાવનારી માતા દસતાન બેસેછે તે વખતે તેનાં દુધમાં

કાંઈ એવો ફેરફાર થાય છે કે નથી તે બચાંને જરૂર નથી—તેને પેટ આવે છે, પેટમાં દુખારો થાય છે અથવા તે ઉલટી કરી આ કરે છે. બચું છેક નાનું હોય છે તો જ એવાં દુધથી તેને ઊપલી અડચણ થાય છે 'પણ જો તે છ સાત મહીનાનું થયું હોય છે તો તેને એથી ઝાઝી અડચણ થતી નથી. જો ઉપર કંઈ તેવી અડચણ થતી હોય તો બાળકને તેટલા દહાડા કોઈ બીજી આયતિ ધવડાવવા આપવું અથવા ઉપર કહ્યું તેમ ગાંધેનું અથા, ગધેડીનું દુધ પાવું. વળી કોઈવાર બચું ધાવતું હોય છે તેટલાંમાં બીજા હમલ રેહ્યું છે તે વખતેની ધણું કરીને તેને માતાનું દુધ સદતું નથી તેથી તેને ત્રણ ચાર મહીના થાય કે બચાંને જોડવડું જોઈએ.*

બચાંને ધવડાવવા વીરોના કાએદા—અગર ઉપર કહેલી એકું અડચણ નહીં હોય ઇચ્છાને માતાની તંદુરસ્તી સારી હોય તથા તેને દુધ બરાબર આવતું હોય તો, તેને પોતાનાં બચાંને ધવડાવવાને શુકવું નહીં. હવે જાણવું જોઈએ કે નાનાં બચાંઓને જે બેસુમાર દરદો થાય છે તથા તેઓમાં જે અતી ઘણાં મરણ નીપજે છે તેનું મુખી અકારણ એ કે તેઓને ધવડાવવા અથવા અવડાવવામાં જે અતી થોડું ધીઆન આપવામાં આવે છે અથવા જો અં

* આગળ એવું ધારવામાં આવતું હતું કે જો દસતાન જાય છે તીઆરે દુધ બીજી વખતના કરતાં વધારે પાતળું થાય છે પણ એ વીચાર હાલ ખોટો માલમ પડીયો છે કેમકે એ વખતે દુધ પાતળુ થયાને બદલે ખરેખર ઘાડું થાય છે અને તેમાં અગત કરીને દહી જેની જે ચીજ છે તે વધે છે અને તેથી એવે વખતે બચાંને દુધ જરૂર કાંઈ નહીં તેણું કારણ આપણને હવે ખુલું દીસે છે.

બોલીએ તો જે બેપરવાઈ તથા અસાનપણું રાખવામાં આવે છે તે છે. વાસતે વાંચનારી બાઈઓને અરજ કરવામાં આવે છે કે આ નીચે લખેલા બચાંને ધવડાવવા વીથેના થોડા એક સાધારણ કાએદા ઉપર ખુબ ધીઆન પોહો-આડવું.—

સહુથી પેહેલો અને અગતનો કાવદો એકે બચાંને ચોક્કસ ઠેરવેલે વખતેજ ધવડાવવું. દેશી સ્ત્રીઓ પોતાનાં બાળકને દરવખતે જારે તે રડે છે તીઆરે તેને મુંગું રાખવાને સારૂ ધવડાવે છે તે ધણુંજ નુકસાનકારક છે. નીચલે વાંધેનાં જનાવરો જેમ કે બકરી પોતાનાં બચાંને ધવડાવવામાં કેવું ડાહ્યાપણ વાપરે છે તેદરેક માતાએ ઈઆદ રાખવું જોઈએ. તેઓનાં બચાં જરાજરામાં ધાવવા વળગી જાય છે તીઆરે તેઓ પેહેલાં એક બે વાર તેઓને હાંકી કાઢે છે અને જારે તેઓ ખરેખર ભુખીયાં માલમ પડે છે તીઆરેજ તેઓને ધાવવા દે છે. બચું રડે છે તેનાં ઘણાં કારણો હોય છે જેવાં કે પીરાણ અથવા ઝાડો યથાથી અથવા વખતે એક કોરે મુવાથી તેનું દીલ બરાઈ આવવાથી અથવા પેટમાં દુખીઆથી અથવા તેના પગ ઘણા થંડા થઈ ગએઆ હોએ તેથી અથવા ગરમી તથા ઉકળાટથી આજેજ યથાથી અથવા ભુખથી અથવા તેની આંખઉપર ઘણી તેજ દાર રોસની પડવાથી અથવા તેની હજુરમાં ઘણો મોટો ગોંધાટ યથાથી તે રડે છે તીઆરે એ બધાં કારણો તપાસવાનાં મેલી દઈને દેશી સ્ત્રીઓ તેનો એકજ ઉપાએ કરે છે તે દેખાઈતું અનઘટવું છે. ઘણી વખતે માતાઓ ડાકટર પાસે આ પ્રમાણે ફરીઆદ લઈને આવે છે કે “ડાકટર

સાહેબ મારાં બચાંનાં પેટ આવે છે, પેટનો રંગ સફેદ છે તથા તેઓ પાતલાં છે તથા ખાટાં વાસ મારે છે ” હવે જો બચાંનું પેટ આપણે તપાસીશું તો તે કુલેલું તથા ઢોલ જેવું વાગતું હોય છે; અને ખવડાવવાની માવજત વિશે જી-આરે પુછીએ છીએ કે બાઈ તમે એ બચાંને કેમ તથા કેટલી વખત ધવડાવો છો? તો તે ખીચારી પોતાના ભોળા અજ્ઞાનપણામાં આ પ્રમાણે જવાબ દે છે કે “ડાક્ટર સાહેબ હું એને ધવડાવવાની ઘણીજ તાકીદ રાખું છું, કોઈ માનીકાંની એને રડવા દેવી નથી, હું પોતે હાથમાંનું કામ સુકી દહને એ રડતું હોય છે તો ધવડાવું છું” બાઈ એ તો ખરું પણ આખો દહાડો મળીને એને કેટલી વાર ધવડાવો છો? “ડાક્ટર સાહેબ ધવડાવવાનો તે કંઈ મેળ હશે વાઈ? બચું આખો દહાડો રડે તારે ધવડાવવુંજતો, બાર પંદર વખત યતું હરોજતો બરીયુ! હવેજાણવું જોઈએ છે કે એવા કે સોમા ફક્ત વખતસર ધવડાવીઆથી તથા તેમાંથી જરા કમતી કરવાથી બચાંના પેટનો રંગ બદલાય છે—પેટ ઓછાં આવે છે તથા તેની તંતદુરસલીમાં અજાએજ જેવો સુધારો થાય છે. પણ એ સુતરો મારગ નહીં પકડીવાથી માતાઓ પોતાનાં બાળકના હકમાં બહુ નુકસાન કરે છે. તરતનાં જન-મિલાં બચાઓનો માદો ઘણોજ નાજુક હોય છે તેમાં એક વખત ઘણો થોડો ખોરાક રહી રાકે છે અને એ થોડા ખોરાક ઉપર તે ધરાઈ રહે છે; વળી એ થોડો ખોરાક જલદી હજમ થાય છે તથા જે બાકીનો રહે છે તે ઝાડાવાટે જલદી નીકળી જાય છે તેથી તે બચું પાછું થોડીવારમાં ભુખું થાય છે. એટલી વાત ધીઆતમાં રાખી હોય તો બચાંને

કેટલું તથા કેટલી કેટલીવારે ધવડાવવું તે જાણી સમજ પડશે; અગર પેહેલે મહીને દહાડામા દર બન્ને કલાકે અને રાતરે દર ત્રણ ત્રણ કલાકે જો તે બચાંને ધવડાવીઉં હોય્મે તો બસ થશે, એ પછી યાને ખીન્ને અથવા તરીન્ને મહીને દીવસના દર ત્રણ ત્રણ કલાકે અને રાતે દર ચચાર કલાકે ધવડાવવું. એ પ્રમાણે ખીજ ત્રણ ચાર મહીના કરવું તીઆર પછી રાતના ધવડાવવાનું મુદ્દલ માંડી વાળવું, તે એ ગીતે કે રાતના છેઃ ૧૦) વાગતે બાળકને ધવડાવીને શુવાડવું અને ફરીથી પાછું પાછલી રાતે પાંચ વાગતે ઉઠે તીઆરે ધવડાવવું. ખરી વાત છે કે એ પ્રમાણે વખતસર ધવડાવવાની ટેવ પાડવામાં માતાને ઘણો ઈંટાજો તથા અડચણ ખમવી પડે છે પણ એથી બચાંને તથા તેને જે બેદ ફાંદા થાય્મે છે તે સાથે સરખાવતાં એ ઈંટાજો તથા આડચણ કાંઈજ નથી. એથી બચું ચીરડાઉ થતું નથી તથા તેને ટેવ પડીઆથી વારે ધડીએ રડતું નથી તથા માંદાનાં તથા પેટનાં દરદો થતાં નથી તથા તે ઘણું આશુદ્ધ તથા ચાલાક રહે છે—એથી માતાની ઘણીએક ઇંતેજરી કમ થાય્મે છે, તેને ઘણી અડચણ તથા ઇંજ પડતી નથી તથા ધવડાવનારી માતાને આસાએરા તથા ઉંઘની જે ઘણી જરૂર તેમાં કાંઈ ખલલ નહીં પડીઆથી તેની તંદોરસવી ઘણીજ સુધારે છે.

ખીજું ધવરાવવી વખતે માતાઓએ પોતાનો મીઠાજ હંમેશા ખુરા રાખવો—ચુસા અથવા ચીડી દુધની ઊપર ઘણી માઠી અસર થાય્મે છે અને એ રોગીષ્ટ દુધ ધાવીઆથી બચાંને તાવ આવે છે, કોઈવાર તેને ઉપલીઆનો

મરજ પેદા થાએછે, કોઈ વાર તેને ફેફસાંનો મરજ લાગું પડે છે અથવા આગળ ચાલતાં તે બચું દેવાનું બની જાય છે; કોઈ વાર એવા બનાવથી મરણ પણ નીપજેલાં છે. જે પ્રમાણે ધણો ગુસ્સો તથા ચીડ નહીં રાખવી જોઈએ તેજ પ્રમાણે ધવડાવતી વખતે માતાઓએ ધણી ધાસતી તથા ખીક નહીં ખાવી જોઈએ તથા ધણો ગંમ તથા અંદેશો પણ નહીં રાખવો જોઈએ; વળી માતાને ધણી યાક લાગી હોએ તો તરત ધવડાવવું નહીં.

દર ધવડાવતી વખતે એક પછી એક બેઉ યાને ધવડાવવું, અગર જો એકને એક આપીઆં કીધું તો તે બચાંના તથા મતાના બેઉના હકમાં ખરાબી કરે છે; બચું ધણું કરીને બાકું થાય છે અથવા તેની ડોકી એક ગમ વાંકી થાય છે તથા માતાનું એકનું એક યાન આપીઆથી તે સુજી તથા કોઈવાર પાકી પણ આવે છે અને બીજું યાન કેંઈ ઉપયોગમાં નહીં આવીઆથી આસતે આસતે ચીંમજાઈ જાય છે તથા પછી બીલકુલ વગર ઉપીયોગનું થઈ પડે છે અને તેથી માઠાં બાએગે જરે પેલાં ઉપીયોગમાં આવતાં યાનમાં કાંઈ દરદ થાય છે તોઆરે બીજાં યાનમાંથી દુધ નહીં મળીવાથી ધવડાવતાં ધણી હરકત પડે છે અથવા કોઈવાર બાજકને બીજા ખોરાક ઉપર તેટલા દહાડા રાખવું પડે છે. વળી બચાંના મોહોડામાં યાન આપીઆની આગમજ દરેક માતાએ તપાસી જોવું જોઈએ છે કે તેમાં દુધ છે કે નહીં; જો નહીં હશે તો તેને તથા તેનાં બચાંને બહુ ગુકસાન થવાનું, બચાંનાં આમસતા ફોકટના તાણીઆથી તેના યાનની ઠીચકીઓ ઉપર ચીરા પડી આવે છે તથા તે

કોઈવાર મુજ તથા પાંકી આવે છે તથા બાળકનાં મોંમાં એથી છાગરા તથા એક જાતના આગીઆ ફોલા થઈ આવે છે.

ધવડાવવાને વાસતે બચ્ચાંને ઉંઘમાંથી ઉઠાડવું નહીં. બચ્ચાંને ઉંઘમાંથી ઉઠીઆ પછી તરતજ ધવડાવવું નહીં. ધવડાવીઆ પછી બચ્ચાંને ઝોળીમાં મુકી મોટી હોંચ નાખવી નહીં તથા હાથમાં ઘણા જોરથી ઉછાળવું નહીં.

ઘણી મેહનત કીધા પછી તરતજ બચ્ચાંને ધવડાવવું નહીં તેમજ ધવડાવીઆ પછી તરતજ નવડાવવું નહીં તથા નવાડી આ પછી તરત ધવડાવવું જી નહીં. બચ્ચાંનાં મોઢામાં થાન આપીને ઉંઘાઈ જવું નહીં કેમકે એથી બચ્ચું જોઈએ તે કરતાં વધારે પડીવું પડીવું ધાવીયા કરશે. ધાવતાં ધાવતાં જો બચ્ચું ઉંઘાઈ ગયું હોએ તો તરત તેનાં મોંમાંથી થાન આસતે રહીને મુકાવી તેને પારણામાં અથવા ઝોળીમાં મુવાડવું પણ તેનાં મોંમાં એમનો એમ થાન આપી તેને મુવાડેવું નહીં કેમકે એક વખત જો એવી ટેવ પડી તો પછી તે જીજી કોઈજીરીતે ઉંઘાવાનું નથી. કોઈ વખતે માતાને અથવા ધવડાવનારીને દુધ એટલું તો આવે છે કે તે પોતાની મેળે થાનમાંથી અમસવું ગળી જાએ છે; જો એમ હોએ તો ધવડાવીયાની અગાઉ થોડું દુધ એ પ્રમાણે જવા દેવું જોઈએ, નહીં તો બચ્ચું ગળી શકે તેના કરતાં તેનાં મોંમાં વધારે દુધ ઉતરીઆથી કદાચ તેને અતરસ જશે અથવા જો તે બધું ગળી શકે તો તેનો માદો ઘણાં દુધથી કુલી આવવાનો અથવા તેમાં અછરણ થવાનું.

બચ્ચાંને જરે પેહેલા દાંત કુરતા હોએ તીઆરે જરા

ધવડાવવાનું કમતી કીધું હોય તો ઠીક; જો ધાવતું બચું
આસુંદ તથા લોહીઆળ હોય તોજ કંમ કરવું પણ જો
એને બદલે તે નાશુક હોય તો ધવડાવવાનું કમતી કરવું
નહીં; ધવડાવતી વખતે સંભાળ રાખવી કે એક વખત
બચું ઘણું ધાવે નહીં; કેટલું ધવડાવવું તે કેટલું કાંઈ સેહેલું
નથી કેમકે કોઈ બચાંને એક વખત ચાર આઠસ જોડું
દુધ ધાવવું જોઈએ છે તો તેટલી વખતનાં ખીલં બચાંને
જે આઠસ બસ ચાએ છે. એ વાત તો માતાએનેજ
તેઓની અજમાએરા ઉપરથી ખબર પડશે, પણ આટલું
કેટલું જરૂરનું છે કે જોઈએ તે કરતાં જરા વધારે આપી
આતા કરતાં જરા થોડું આપીજી હોય તો ઠીક; જાહાંસુધી
બચું ઘણા જોરથી ધાવે તોહાંસુધી જાણવું કે તે ભુખીજી
છે પણ જો તે થોડો વાર જોરથી ધાવીઆ પછી જરા
ખેદરકાર તથા રમતીઆળ માલમ પડે તો એમ સમજવું
કે તેની હાજત પ્રમાણે તેને મળીયું છે. અને તેથી તરત
તેના મોંમાંથી થાન છોડવીને તેને રમવા દેવું; કેટલીક મા-
તાઓ પોતાનાં બાળકને ધવડાવતી વખતે તેને બોળામાં
સુકી છેક વાંકી વળીને ધવડાવે છે તે રીત ઠીક નથી, કારણ
કે એથી તેને ઘણું થાકી જવું પડે છે તથા તેની કમર દુખી
આવે છે; સહુથી સરસ રીત એકે સુધને બાળકને ધવડાવવું
પણ જો એમ નહીં બને તો પોતે તરૂં ખેસી બાળકને છેક
છાતી આગળ ઉચકીને ધવડાવવું.

ધાવીઆ પછી જો તરત બચું દુધ ઓકી કાઢે તો તેને
પાછું તેજ વખત ધવડાવવું નહીં, પણ જરા વખત વટા-
ળીને ધવડાવવું; અંગર જો ધાવેલું દુધ બંધાઈને ફોટકા

જેવું પડે તો ધણું કઠીને એમ સમજવું કે તે બચાંના કોઠામાં ખટારા વધારે છે, એ ખટારા ભાંજવાને વાસતે ધવડાવવાનું જરા કમતી કરવું અને એથી જો નહીં ભાગે તો તેને એક અથવા બે વાલ જોડલો “માગનીસીઆ” અથવા “સોડા” અથવા અરધી સંમચી ચુનાનું પાણી આપવું.

બચાને દાંત કુટે યાને તે છથી તે સાત મહીનાનું થાએ તાંહાંમુધી તેને માતાએ ઉપર કહ્યું તેમ વખત સર ધવડાવવું અને તેથીવાએ તેને કાંઈ ખીજું આપવું નહીં, પણ દાંત કુટીયા પછી તેની પાચન શક્તીમાં વધરો થાએછે તેથી ધવડાવીઆ ઉપરાંત તેને કાંઈ દુધ કરતાં જરા વધારે સંગીન પણ હલકો ખોરાક દહાડામાં એક યા બે વખત આપવો જોઈ કે—ગાએનું તાજું દુધ અને ગરમ પાણી અથવા શાશુઓખાની અથવા આરાશટની પાતળી કાંજી, તાજું દુધ ભેળી આપવી અથવા મમરા અથવા પઊવાને અથવા પાઈના ગરને અથવા રોટલીના જુકાને ગરમ પાણીમાં થોડો વાર બોલી રાખીઆ પછી તે પાણી કાઢી નાખી તેમાં ઉપર કહીયું તેમ તાજું ગાએનું દુધ અને ગરમ પાણી ભેળી તે આપવું. જો બચું ઘણુંજ નખજું હોએ તો ઉપલી કાંજીમાં પાતળો ચીકાસ વગરનો જરા સેરવો નાખવો. કોઈ વખતે કાંજી આપી આથી બચાંનું પેટ કુલી આવેછે તીઆરે તે કાંજીમાં ઘાણા-અથવા વરીઆણીનું જરા પાણી ભેળવું અથવા તે કાંજી ઉકાળતી વખતે ઘાણા અથવા વરીઆણીના થોડા ઘાણા તેમાં નાખવા. યાદ રાખવું કે કાંજીને હંમેશ

ગાળીને આપવી તથા એટલી નાની વસ્ત્રમાં કાંઈખી ખોરાક આપવો તે ઘણોજ ચોડો તથા તાલે બનાવીને આપવો; આપણા લોકો એટલી નાહાની વસ્ત્રનાં બાળકોને ધાન ખીચડી, ડાળ તથા એવો ખીલો ભારી ખોરાક આપે છે તે બચાંના હકમાં ઘણુંજ નુકસાન કરે છે. તેમાં ડાળ તો નાનાં બચાંને બચીત આપવીજ નહીં કેમકે તે જરવામાં ઘણીજ ભારી છે.

જેમજેમ બચુ મોટું થતું જાય તેમ તેમ માતાએ ધવડાવવાનું કમતી કરવું અને ઉપર કહ્યો તેવો ખોરાક વધારે આપવો. 'યાને આખા દાહાડામાં એક યા બે વખતજ ધવડાવવું. અને તરણું યા ચાર વખત ઉપલો ખોરાક આપવો. એ પ્રમાણે જો બીજા એક બે મહીના યાને તે બચું નવ દસ મહીનાનું થાય ત્યાં ત્યાં વેર કીધું તો પછી છોડવવાનો વીચાર કરવો; અને છોડવવાને વાસતે એવી બાબતમાં કાંઈ અડચણ પડવાની નથી.

ધવડાવનારી માતાએ પોતાની તંદુરસ્તી કેમ જાલવવી—ધવડાવનારી ઓરતોએ આ વખત પોતાની તંદુરોસતી ઉપર વધારે ધીઆન આપવું જોઈએ છે કેમકે જો કંઈખી ખામીથી પોતાની તંદુરોસતી બગડે છે તો પોતાને દુખ ખમવું પડે છે એટલુંજ નહીં પણ દુધની મારફતે બચાંની તંદુરોસતીમાં ખી બગાડો થાય છે અને તેનું પરીણામ પણ તેનેજ સોસવું પડે છે. એટલી બધી ખરાખી નહીં નીપજે તેને વાસતે એ બાબતને લગતો જે નીચે ચોડો ઘણો ખુલાસો કરીઓછે તે દરેક ધવડાવનારીએ ધીઆનથી વાંચવો.

ખોરાક—શું ધવડાવનારી ઓરતોને હંમેશા કરતાં વધારે ખોરાક જોઈએ છે? અગરજો માતાની તંદોરસતી સારી હોય તથા જો તેને વધારે ભુખ નહીં લાગતી હોય તો જ તથા જોઈલો ખોરાક તે આગલ ખાતી હતી તેજ તથા તેજલોજ ખાવો અને કેટલીક ઓરતો વીચારે છે કે ધવડાવતી વખતે વધારે ખોરાક ખાવો જોઈએ કારણ કે બચાંને ખી તેમાંથીજ ઉધારવું પડે છે તેમ જાણીને વધારે તથા સુકીઆની ખોરાક લેવો નહીં; જો એ ચેતવણી ઉપર ધ્યાન નહીં આપી, જોઈએ તે કરતાં વધારે ખોરાક લીધો તો ઘીલમાં લોહીનો જોસ વધે છે, માથું દુખે છે તથા બોખાર હોય એવું અંગ હંમેશા ગરમ રહે છે, દુધનો ખવાસ બદલાઈ જાય છે અને તે બારી પડીઆથી બચાંને સદતું નથી; તેનાં પેટમાં દુખે છે તથા પેટ છુટી જાય છે, ના એટલુંજ નહીં પણ વધારે ખોરાક લીધાથી દુધ કમતી થઈ જાય છે અને કોઈવાર તદ્દન ઉડી જાય છે. પણ જો ભુખ હંમેશાનાં કરતાં વધારે લાગતી હોય તથા માતાની પાચન શક્તિ સારી હોય તો જરા સાદો જલદી હજમ થાય એવો ખીજો ખોરાક લીધો હોય તો કાંઈ અડચણ થવાની નથી, બલકે કદાચ ફાયદો થશે. વલી ધવડાવનારી ઓરતે મનમાં આવે તે અગર દગર ખાવું નહીં, કાકડી ચીબડું કેટલીક જાતના કંદ તથા એવીજ ખીજો બારી તરકારી, કેટલીક જાતનાં ખાટાં ફલ તથા સરકો આંધણું અને એવી ખીજો ખાટી જણસોથી પહેરજ રેહવું.

ધવડાવનારી ઓરતે દારૂ પીવો કે નહીં? “ડાક્ટર સાહેબ મારી ઓરતને જમતી વખતે જરા દારૂ આપું?”

પોરટવાઈન હોએ તો સારો કે ખીર?" એ અને એવાજ ખીજ સવાલો ધવડાવનારી ઓરતે શું પીવું તે વીશે પ્ર-
છવામાં આવેછે. હવે જાણવું જોઈએ કે જે ધવડાવનારી ઓરતની તંદોરસતી સારી હોએ અને તેનું ખાનું ખરોખર હજમ થવું હોએ તો તેણે કંઈ પણ જાતનો દારૂ મુદલ વાપરવો નહીં; તેને થંડાં તથા નીરમળ પાણી જેવી ખીજ કંઈ પણ ઉમદા ચીજ પીવાને વાસતે મલવાની નથી, પણ જે તે નબલી હોએ, તેને ભુખ મુદલ નહીં લાગતી હોએ તથા જે યોગે ઘણો ખોરાક તે લેતી હોએ તે ખરાખર હજમ નહીં થતો હોએ તો તેને જરા હલકો ખીર અથવા પોરટવાઈન વાપરવો અને જેવી તેની તંદોરસતી સુધરી તેને ભુખ ખરાખર લાગવા લાગી તથા ખાનું પચવા લાગું કે એ અમલને આસતે આસતે છોડવાની તજવીજ કરવી કારણ કે લાંબો વખત વેર વાપરીઆથી એનો લોભ વધે છે અને તેથી જે અવગુણો મટાડવાને વાસતે એનો ઉપ-
યોગ કરવામાં આપીયો હતો તેનો અટકાવ કરવાને બદલે ઓર વધારો કરેછે.

આધા પીધા શીવાએ ધવડાવનારી ઓરતોએ તંદો-
રસતીને લગતી ખીજ ઘણી એક નાની નાની બાબદો ઉપર ધીઆન આપવું જોઈએ છે જેમ કે તેઓએ હંમેશા ખુલી હવામાં રહેવું, પોતાનાં અંગને ધોઈને હંમેશા સાફ તથા સોજું રાખવું તથા તેને કોઈ પણ રીતે કસરત આપવી, કોચ અથવા ખીજાનામાં આળસુ પડી રહ્યાને બદલે પોતાનાં ઘરનાં કામ કાજમાં ગુંથાએલાં રહેવું, થંડા પાણી-
એ નાહેઆથી અતી ઘણો ફાએદો થાએ છે વાસતે થંડા

અથવા દરીઆના પાણીથી ધરતી સંભાળ લેઈને નાહવું ;
 જેમ તંત્રને તેમજ મનને પણ સારાં તથા ક્ષામ્પેદેમંદ કાંમમાં
 ગુંતેલું રાખવું; બળાપો તથા જંજળ વીસરી જઈ શુસો તથા
 ધાસતી દુર રાખી હંમેશા ખુશી તથા શુખી રહેવાને કોથેરા
 કરવી; પોતાના કોઠા અથવા માદા વીથે હંમેશા સાવધ રહેવું
 —હંમેશા એક પેટ આવે એવું કરવું; જો ઝાડો ધણો કબજ
 હોએ અને બચાવેની સાફ પેટ નહીં આવતું હોએ તો
 વેલાતી મીઠાનો જીલાબ લેવો કે જેથી બચાવેની દુધની
 મારફતે પેટ આવશે; અગર જો બચાવે પેટ સાફ આવતું
 હોએ તો વેલાતી એરંડીઆનો અથવા કાંઈ બીજો એવોજ
 જીલાબ લેવો. ધવડાનારી માતાને આસાએસ તથા ઉં-
 ધની ધણી જરૂર છે વાસતે તે હંમેશા ચોકસ વખતે લેવાં
 તથા ઉબગરો સુદ્ધ કરવો નહીં, જો બચું રાતરે ધણું રડી
 આ તથા ઉઠીઆ કરતું હોએ તો બેહતર કે તેને એવખતે
 કોઈ બીજા સાવધ માણસના હસતકમાં આપવું અને
 પોતે તેને ધવડાવવાને વખતેજ લેવું; પણ વળી યાદ
 રાખવું કે જોઈએ તે કરતાં વધારે ઊંધ કાઢવી નહીં તથા
 બીજાનામાં પડીને અમસતું આળસુની કાંની અરડાયા
 કરવું નહીં; વળી પોતાનાં શરીર તથા પગને હંમેશા ઢાંકેલા
 તથા ગરમ રાખવા કારણ કે શરીરને સરદી લાગીયાથી
 ધણી માઠી અસર થાએ છે, તેમજ વળી પોતાના થાનની
 તથા તેની ટીચકીઓની ધણી સંભાળ લેવી જોઈએ છે
 નહીં તો ધવડાવતાં બહુ અડચણ નડે.

અગર જો ધવડાવનારી ઓરતને દુધ પુરતું નહીં આ-
 વતું હોએ અથવા આપણા લોકો કેહે છે તેમ તદ્દન ઉડી

ગયું હોય તો શું કરવું? એ સવાલનો જવાબ આપીયાની આગ-
 મજા દુધ સાથી કમતી યાએ છે તથા ખીલકુલ ઉડી જાય છે તેનાં
 કારણો તપાસવાં તથા જાણવાં જોઈએ છે; એ કારણો ધણા
 હોય છે, જેવાં કે બેહદ નબળાઈ, કેટલીક જાતના જોરનાં
 દરદો, ખોરાકની તંગી અથવા એથી ઉલટું ધણો તથા
 સૂરીઆની ખોરાક, ખરાબ તથા ખંધીઆર હવા, અંગને
 કસરત નહીં આપવી ઇત્યાદી. દુધની ઉપર એવીજ અસર અતી
 ધણી ધાસતી તથા ફીકર, બેહદ યુસો તથા ગંમગીની, મોટી
 તથા અણચીતી આકૃત ઇત્યાદીથી પણ યાએ છે. તેમજ,
 વળી ધવડાવનારી જારે દસતાન બેસે છે અથવા હમેલદાર
 થાય છે તીઆરે તેનું દુધ કમતી યાએ છે તથા તેની આશીએનો
 જરા બદલાય છે. એ ઉપરથી સોઢ માલમ પડે કે દુધ
 કમતી થઈ ગયું અથવા ઉડી ગયું હોય તો તેનો એકજ
 ધલાજ થઈ રાકવાનો નથી તેના જુદા જુદા કારણો ઉપર
 તેના ઉપાયો આધાર રાખે છે. અગર જો ધવડાવનારી
 ધણી નબળી હોયે અને તેથી તેને દુધ પુરતું નહોં આવતું
 હોયે તો તેની તંદોરસતી સુધરે તથા તેને રાકતી આવે
 એવા ઉપાયો કામે લગાડવા જેવા કે તેને સુતરો તથા
 પોષણકારક પણ હલકો તથા જલદી જરી રાકે એવો
 ખોરાક આપવો, પણ વધારે ખાધાથી વધારે દુધ આવશે
 એવો ભુલજોરો વીચાર કરી તેને ધણો ભારી તથા
 મીરાટ ખોરાક ઉપરાં સાપરી આપવો નહીં; જો તેને દારૂની
 જરૂર માલમ પડે તો સહુથી હલકામાં હલકો ખીર અથા
 પોરટર અથવા સાઈન આપવો, તેને બે ભાગ તાજુ ગરમ
 કીધેલું દુધ, અને એક ભાગ ગરમ કીધેલો ખીર બેળીને

આપીઆથી કોઈવાર ઘણો ફાંચેદો થાએછે. ખીરને પેહેલાં જીરો ઉતો કરવો પછી પેલાં ગરમ ક્રીધેલાં દુધમાં નાખી તરત પીવો; અમસતું તાજું દુધ રોજ ગરમ કરીને પીધાથી અથવા “રેવલેનટા”ની કાંજી બનાવી અમસતી અથવા તેની અંદર દુધ ભેળીને પીધાથી દુધનો ઘણો વધારો થાએછે ; તેમજ વળી ખોરાકની અંદર કેટલીક જાતની વનસપતી જેવી કે પપેટા, ગાજર, સઘળી જાતના સલગમ, ધર્જી તથા કેટલીએક જાતના કડોળ વધારે વાપરી યાથી પણ એવી અસર થાએછે. જેઓને માછલીનો ખોરાક અપતો હોએ તેઓએ કાણુ, કરચલાં, તથા એવીજ જાતની માછલી કે જેમાં “ફાસફરસ” વધારે આવેછે તે વાપરીઆથી ગુણુ થાએછે. પારશી ઓરતો દુધ વધારવા સાડ તલની સાથે સુઆ અથવા ધાણા ભેળીને ખાએછે તેથી પણ દુધનો વધારો થાએછે. એશીવાએ ધવડાવનારી ઓરતોએ ખીજી આગળ કહી તેવી તંદોરસતીને વધારનારી સઘળી બાબતો ઉપર ધીયાન આપવું જોઈએ છે. અગર જો એટલું કરીઆ છતાં પણ માતા નબળી ને નબળી ચાલીઆં કરે તો તેને ડાકટરના સલાહીનમાં ફરવી કે જે શક્તી આવે એવી દવા જોઈતી રીતે આપીઆથી તથા ખીજા ઉપાયોથી તંદોરસતી સુધારરો. આ વાત યાદ રાખવી કે માતાને જો થોડું ઘણું દુધ આવતું હોએ તો ધવડાવવાનું કામ ખીલકુલ છોડી દેવું નહીં પણ જે થોડું ઘણું આવતું હોએ તે ધવડાવવું અને તેની ખુટપુરી પાડવાને વાસતે કાંઈ ખીજી જાતનું દુધ આપવું, અને જે જાતનું દુધ એકંદુ પ્રયાયી બાળકને ઇજા થશે

એવું વીચારવું નહીં કારણ કે એથી કંઈજ ઇજા તેને થતી નથી પણ એક મોટો ગુણ થાએછે અને તે એકે બચાવું મોટું ધાનને હંમેશા લાગીપાથી તે હિસકેરાએછે અને તેથી તેની અંદર થોડું બા ઘણું દુધ આવ્યા કરેછે પણ જો એને બદલે તે બાળકને મુદલજ તે ધાવને લગાડીજી નહીં તો તેમાં જો થોડું ઘણું દુધ આવવું હોએછે તેખી સુકાઈ જાએછે.

અગર જો એવું માલમ પડે કે માતા દુખી છે અને તેથી તેને બરાબર દુધ આવવું નથી તો તેને ડાક્ટરને સલાધીન કરવી—દરદનું જોર નરમ પડીઆથી પુરતું તથા સારું દુધ આપોઆપ પાછું ધાનમાં આવશે; અલખતાં એટલા વખતસુધી બાળકને કોઈ ખાજી ધવડાવનારીને સોંપવું અથવા હાથે ઉધારવું.

અગર જો માતાને વધારે મીરાટ ખોરાક મળીઆથી તેનું દુધ કમતી તથા ખરાબ થએલું છે એમ માલમ પડે તો તેનો ઉપાએ કરવો કંઈ બારી નથી—તેના હંમેશાના ખોરાકમાં જરા ઘટારો કરવો તથા આગળના કરતાં પોપણ રાકતીમાં જરા હલકો હોએ એવો ખોરાક આપવો; તેને ખુલ્લી હવામાં સારીકાની કસરત લેવાની ફરજ પાડવી તથા વીલાવી મીઠાના અથવા એરંડીઆના એક અથવા બે જુલાબ આપવા.

અગર જો અતીઅંત ફીકર, ધાસતી અથવા ગંભીરનીથી દુધ ઉડી ગયું હોએ તો તેનો ઉપાએ કોઈનાજ નહીં પણ માતાનાજ હાથમાં છે. પોતાનાં બાળકના લાભ તથા સુખને, ના ખર્ચ કહીએ તો તેની હજીઆતીની

સલામતીને માટે તેની અર્ધન કૂરળ છે કે એ બધી ચીજો વીસરી જઈ પોતાનો મીઠાજ ખુરા તથા હસમુખો રાખવો; આ દુનીઆમાં મનુરા જાત ઉપર જે જે એકાએક બાગી દુખો તથા અણુચીતી આફતો વાગે. ધડીએ આવી પડે છે તે સધળી સર્વ દયાળુને સર્વ જ્ઞાની ધન્યરના હુકમથી બને છે એમ સમજી દરેક માતાને લાએક છે કે તેથી અતીઅંત ફીકર તથા ધાસતી નહીં ખાતી તથા તે વીશે ધણો ગંમ તથા રોક નહીં કરવો પણ પોતાની હંમેશાની વખાણવા લાએક ધોરજ રાખી તેની સામે થવું તથા તે સોસવાને હીમત રાખવી; વળી શુસો તથા એવાજ ખીજ નીચ હવરોને તામે થવાને બદલે તેઓને પોતાના તાબામાં રાખી હૃદયી બાહિર જવા દેવા નહીં.

જે માતાઓનું દુધ કમતી થવું હોએ તેઓની તંદરોસતી સુધારવાને વાસતે લાએકનું ખાનું પીનું તથા દવા આપીયા ઉપરાંત તેઓના યાનત્રી પણ ઘટતી માવજત કુરવી જોઈએ. જે તંદરોસતી સુધારવાના ઉપાયોની સાથે યાનત્રી જતનને લગતા નીચે જણાવેલા ઉપાયોખીકામે લગાડીયા હોએ તો ધણો જલદી તથા મનમાનતો ફાએદો થશે. યાનને તથા તેની દીઅકીયોને હરરોજ ચોડો ચોડો વાર ઘણુંજ આસતે રહીને મસળીયાથી અથવા બચાને જરા ધવડાવી તેનું મોઢું લગડાવીયાથી તેની અંદર લોહીનો જોસો વધે છે અને તેથી દુધ વધતું નીકળવા માંડે છે. યાદ રાખવું કે યાનને ઘણુંજ આસતે રહીને તથા એક વખત ધણો ચોડોવારજ મસળવું તેમજ બાળકને તે ખાલી થાને ધણો વાર સુધી રાખવું નહીં કેમકે નહીં તો

તે અમસતું ઉસકેરાસે અને પછી સુજી તથા પાકી આવશે; જો આવશે રહીને સંભાળથી ઉપલી રીતો વાપરીતો ધણું કરીને ધાનમાં દુધ આવીયા વગર રહેતું નથી. એ રીતના કાએદા વિશે ખાતરી કરવી હોએ તો આપણી પાસે દાખલા ધણા છે.—ધણી એક ઉમરે પુગેલી તથા દસતાંનથી વેગળી થએલી ઓરતોએ પારકાં છોકરાંઓને પોતાને ધાને લગાડીયાથી તેઓનું એક વખત ગએલું દુધ પાછું આવીયું છે અને પછી તેઓએ, ધવડાવનારીનું કામ ધણીજ સારી રીતે બજાવીયું છે. કેટલીએક પતીવ્રતા તથા માયાળુ બેનોએ ધણી નાની તથા કુમારી વએમાં પોતાની માના મરણ પછી પોતાના બાઈને એ રીતે ધવડાવેલા છે, ના એટલુંજ નહીં પણ એથી વધારે અન્નએખી બરેલા દાખલા ધણા પ્રમાણીક તથા કાબેલ રાખરોએ પોતાની ઓપડીમાં આપીયા છે કે જેમાં મરદોને એ રીતે દુધ આવીયું છે તથા પોતાની બાએડીનાં મરણ પછી પોતાનાં બાળકને ધવડાવીયું છે. વળી ધાનને બીજ-બીની પેઠી દાહાડામાં એકે અથવા બેવાર થોડો થોડો વખત લગાડીયાથી પણ તે પાછું પોતાનું દુધ આપવાનું કામ કોઈવાર રાફ કરે છે. એવા બે ત્રણ દાખલા બનેલા છે કે જેમાં ઉપલા બધા ઉપાએ કીધા તથા ફોકલ અંધ પછી બીજબીથી દુધ આવીયું હતું, વાસતે એ ઉપાએ પણ તપાસી જોવો, પણ જેને એ આપતાં આવડતો હોએ તેણેજ આપવો. ખીજે એક વખણાએલો ઉપાએ તે એ-રંડીના પાતરાં છે; એ પાતરાંના વરાસીઆં કરીને ધાન ઉપર બાંધીયાથી કોઈવાર ખરેખર ધણું દુધ છુટે છે.

એ પાતરાંને દોડથી તે બચેર પાછીમાં ઉકાળવાં અને તેમાંનું અરધું પાછી બળી ગયા પછી તેને ગરમ ગરમ થાન ઉપર બાંધવાં. એ વરાગીઆં અથવા પોટીસને દહાડામાં તરણ ચાર વખત બાંધવી. અને એ પ્રમાણે જહાં સુધી પુરતું દુધ આવે તાંહાંસુધી કુચીયા કરવું; પાંચથી તે દસ દહાડામાં એનો ગુણ માલમ પડી આવે છે. એક તખીબ એ પાતરાંનો કાવો કરીને પીવાને બલામણ કરેછે અને તે કેહે છે કે એથી દુધ ઘણું તથા ઓકસ છુટે છે; એ કાવો પીધો હોએ ત્યારે થાનને ગરમ રાખવાં જોઈએ છે અથવા એજ પાતરાની તેની ઉપર પોટીસ બાંધવી જોઈએ છે; જે પ્રમાણે એ પાતરાંનાં વરાગીઆં કરીને પોટીસની માફક વાપરવામાં આવે છે તેમજ જેકાલ (*Jatropha-curcas*) કે જેને કેટલાએક રાખસો વીલાતી એરંડીને નામે પણ ઓળખે છે તેનાં પાતરાં પણ કામમાં આવે છે, પણ એનો કાવો બનાવીને આપી સકાતો નથી કારણ કે તે ઘણો જલદ છે તથા તેથી પેટ છુટી જાય છે.

માતા પોતાના બાળકોને ધવડાવવાને વાસતે તદન અરાકત હોએ, તો, બચાને ઉધારવાના આપણી પાસે બે ઉપાય છે:—૧ લો એકે, ધવડાવનારી રાખવી, ૨ જો એકે તેને હાથે ઉધારવું. પણ એ બે મુખ્ય તથા હાલમાં વપરાતા ઉપાય શીવાએ એક તરીકે ઉપાયખી છે. તેથીરો આ જગીઆએ જરા જણાવવું જોઈ છે. એ ઉપાય આગલના લોટો ઘણો કામમાં લાવતા હતા, પણ હાલ તે કેયે ઘણો જોવામાં આવતો નથી. તે એકે તરતનાં જન મેળાં બાળકને કોઈ જનાવરપાસે ધવડાવવું. ખીજાં બધાં

જનાવરો કરતાં બકરી વધારે પસંદ કરવામાં આવે છે
કરણ કે, તે ઘણી મોટી હોતી નથી, તેના યાન સ્ત્રીના
યાનની બોતરીને મળતા આવે છે કે જેથી બચું ઘણું સેહે-
ળાઈથી પકડીને ધાવી રાકે છે, તે હરામી હોતી નથી
તથા તે ખીલું જનવરો કરતાં બધાં દેશોમાં ઘણી સેહે-
ળાઈથી મળી આવે છે તથા થોડે ખર્ચે પાલી રાકાય છે.
ધવડાવતી વખતે પેહલાં તેને એક બે માણસે પકડવી
જોઈએ છે કે જેથી પેલાં બાળકને ઇજા નહીં પુગે. તે
બાળકને ઊંચકીને તેના મોહોડામાં તેનું યાન આપવું એટલે
તે બચોબચ ધાવવા મંડી જશે. થોડા દહાડાસુધીજ
એ પ્રમાણે બકરીને પકડીને બચાંને ધવડાવવું પડે છે,
કરણ કે એ પછી તે બચાં ઉપર એટલો તો પીયાર
કરે છે કે, પોતાની મેજે વખતસર આવીને બચાંને ધવડાવી
જાય છે ! વાહા ! હલકા વાંધાના પ્રણીઓ પણ પીયાર
તે શું ચીજ છે, તે સારી પેઠે સમજે છે, પણ મનુશ
જાત પોતાની અકળ ઉપર ખાલી પુકરાઈ કરીને વારે
ઘડીએ કેવે આડે રસ્તે ચાલે છે, તથા પીયાર જેવા
ઈશ્વરી જોસાની ખરી કદર કાંઈજ બુદ્ધ રાકતાં નથી. ને
સ્ત્રીઓ બધી રીતે લાયક છતાં પોતાનાં બાળકને ધવડાવ-
વાને ના માડે છે, તેઓએ આ હલકા વાંધાના પ્રણીની
પીયાર બરેલી ખાશીએ તો જોઈ જરા શરમાવું જોઈએ છે.
તે બકરી જેમ જુઝ્ઝાન હોય તેમ સરસ; ને બકરી
અસલથી ગંરીજ હોય તેને પસંદ કરવી. તથા જેણે એક
વખતખી એ પ્રમાણે બચાંને ધવડાવીવું હોય તેવી જોઈએ.
ને બકરીને બાચાને ઘણા દહાડા થયા હોય તેને પ-

સંદ કરવી નહીં, કારણ કે તેનું દુધ જલદી ખંધ થઈ જવાનું. વગર રાંધેલાં વાળી તથા સફેત બકરીઓ પસંદ કીધી હોય્ને તો વધારે સારું; કેમકે તેઓનાં દુધમાં ખીજ બકરીઓનાં દુધની કાણી ઘણો વાસ હોતો નથી અને ઘણા વાસવાળું દુધ બાળક ધાવતું નથી તથા તે જરવામાં પણ બારી રહેછે. અલબત્ત એવી બકરીઓની તંદોરસતીની ઘણી સંભાળ લેવી જોઈ છે. બકરીનાં દુધથી ઘણું કૂચીને પેટ ખંધ રહેછે વાસ્તે થોડા થોડા દહાડાને આંતરે બચાવે જો જરૂર પડે તો જરા હલકો જીલાબ આપવો.

બચાવે સારૂ ધવડાવનારી—ધવડાવવા સરખી પવીતર ફરજ માતાઓએ તરાએત રાખસને સોપતાં ઘણો વીચાર કરવો જોઈએ છે. પોતાનાં બાલકની તંદોરસતી સારી રહે એને વાસતે ધવડાવવામાં માતાને બારે સંભાળ લેવી પડેછે તથા ઘણીએક વીપતી સોસવી પડેછે. તેને પોતાની હુંગ ભુખ ખોવી પડેછે, ઘણી એક મોજ મળ્યા તજવી પડેછે, ના એલુંજ નહીં પણ વારે ઘડીએ તે બાળકને વાસતે ખરેખર દરદ પણ ખમવું પડેછે. તીઆરે એટલાં બધાની માતાઓએ તરાએત ઓરતપાસેથી કેમ આશા રાખવી? જે ઓરતોને આંપણે આઠ કે દશ રૂપીઆનો ધમ દઈને પગાર આપીએ તે ઓરતો એવું મહાભારત તથા નાજીક કામ દીલસોજીથી કરે એવું આપણાથી મનાઈ ચકાવું નથી. ખરૂં છે કે કોઈ વખત એવી ધવડાવનારી મળી આવે છે કે જે સગીમાએનો અવેળ રાખેછે. પણ એવી આપાઓ ઘણીજ જીજ તથા કોઈ જમાનેજ

મળી આવેછે, વાસતે આપાને ધણીજ જરૂર હોય્મે. તોજ રાખવી અને રાખવી તો જે ચાર રૂપીઆની વાન કરીઆને. બદલે કોઇ સારી તથા માયાણુ આપા મોટા પગારે રાખવી. દરેક માતાએ આ વાત ખુબ યાદ રાખવી કે પોતાનાં બાળકને પોતે ધવડાવીયાને બદલે આપા પાસે ધવડાવીયાથી મરત્યુકની ટીપમાં સેંકડે દસ રૂકા વધારો થાય્મે છે.

જે ધવડાવનારી પસંદ કરવી હોય્મે તો.

"Choose one of middle age, nor old nor young,
 "Nor plump, nor slim her make, but firm and strong.
 "Upon her cheek, let health refulgent glow,
 "In vivid colours, that good-humour show
 "Long be her arms, and broad her ample chest,
 "Her neck be finely turned, and full her breast,
 "Let the twin hills be white as mountain snow,
 "Their swelling veins with circling juices flow.
 "Each in a well projecting nipple end,
 "And milk in copious streams from these descend
 "Remember too, the whitest milk you meet,
 "Of grateful flavour, pleasing taste, and sweet
 "Is always best; and if it strongly scent
 "The air, some latent ill, the vessels vent."

અર્થ—ધણી જુદી તથા ધણી જીવાનને નહી પણ એ બેઠની વચેની ઉમરવાલીને પસંદ કરવી, તેણે આંગ ધણુ ડોળું તેમજ ધણું દંખણું તહી પણ મજબુત તથા જોરાવર જોઈએ; તે પુર તંદરોસ્તી વાળી હોવી જોઈએ ને તેનો સારો સવભાવ દેખાડે એવા ચક્રચક્રીત રંગો તેના ગાલ ઉપર દીપતા હોવા જોઈએ; તેના હાથ લાંબા તથા છાતી પોહોળી હોવી જોઈએ, તેની ગરદનની વલાણુ સારી તથા તેના ધાન ભરેલા ખરફના પાણાડ જેવા સફેદ જોઈએ તથા

લોહીથી ભરેલી નેરો તેઓની ઉપર પંચરાઈ ગયેલી જો-
ઈએ, તેઓ દરેકની ઠીચકી સારી પેઠા ખાહાર નીકળી આ-
વેલી જોઈએ અને તેમાંથી દુધ પુરાકળ નીકળવું જોઈએ.
વળી યાદ રાખવું કે જે દુધ સઉથી સફેદ, સારા વારા
ને સ્વાદવાળું તથા મીઠું હોય તે હમેસ સરસ જાણવું
પણ જો તેમાંથી ઘણો વાસ નીકળતો હોય તો તેમાં
કાંઈ છુપી ખરાબીએ એમ સમજવું.

બને તહાં સુધીતો આપા કીયારે તથા કેવી પસંદ કરવી
તે કામ ડાક્ટરનેજ સોંપવું. પણ ઉપલી કવીતા તથા આ નીચે
લખેલી થોડીએક બાબતોથી વાંચનારી બાઈઓએ અણ-
જાણીઆં નહી રહેવું જોઈએ. ધવડાવનારી વીરા તથા
તરીરા વરરાની વચે હોવી જોઈએ. જેમ બને તેમ પેહેલે
વેત વાલી ધવડાવનારીને નહી રાખવી કારણ કે, તે ઘણું
કઠીને હજીર નાદાન હોય છે તથા બચાંની સંભાળ
લેવાનાં મહાભારત કામની તેને થોડીજ બલકે કંઠજ માહે-
તગારી હોતી નથી. વળી પેહેલાં વેત કરતાં તે પછીના
વેતમાં દુધ ઘણું તથા વધારે સારું યાને પોરાણ કર-
વામાં સરસ આવે છે, પણ યાદ રાખવું કે અતી ઘણા
વેતથી દુધ પોરાણ કરવાની શક્તીમાં ઘટી જાય છે. પેહેલે
તથા તે પછીના વેતના દુધમાં કેટલો ફેર હોય છે તે
આ નીચેનો કોઠો તપાસીયાથી માલમ પડશે. એ કોઠો
દેખાડી આપે છે કે પેહેલે વેતનાં દુધમાં પાણીનો ભાગ
વધારે અને સંગીન પદારથનો ભાગ ઓછો હોય છે ;
અને જેમા સંગીન પદારથ ઓછાં તેમાં પોરાણ કરવાની
શક્તી કમતી જાણવી.

વેત.	૧૦૦૦ ભાગમાં		સંગીન પદારથમાં			
	પાણી	સંગીન પદારથ	મીઠાસ	ચીકાસ	કેઝીન	ખાર
પેહેલે	૮૮૬°૩૫	૧૧૦°૬૫	૪૪°૧૪	૨૫°૬૬	૩૯°૪૬	૧°૩૯
બીજે, આથ વા તરીકે	૮૮૫°૫૩	૧૧૪°૪૭	૪૬°૮૨	૨૭°૦૧	૩૯°૨૭	૧°૩૭

આપા હંમેરા એવી જાતમાંથી પસંદ કરવી કે, જે જાત અસીલ તથા માયાળુ હોય. જે ધવડાવનારી ધણી ગોરી હોય, જેના બાળ ભુરા રંગના, તથા જેની આંખ ધણી ચળકતી તથા બળુ હોય તેને પસંદ કરવી નહીં. તેમાં અગત કરીને જે બાળકને ધવાડાવવાનું હોય તે જો અધવાળાં મા. બાપથી અવતરેલું હોય અથવા તે ઘણું અફળાવું તથા અંચળ હોય તો તેને વાસતે એવી ધવડાનારી રાખવી જ નહીં. પણ તેને બદલે જરા ઘણીને વરણની, કાળા બાલવાળી, તથા બરેલી અને કાળી આંખ વાળી પસંદ કરવી કારણ કે એનું દુધ પેહેલીના કરતાં વધારે સાફ માલમ પડેલું છે. ના એટલું જ નહીં પણ એનો મીઠાસ ઘણો થંડો તથા નરમ હોય છે કે જેથી બાળકને ઘણો કામ્પેદો થાય છે. પણ પેહેલીનો સ્વભાવ આકળો તથા ચીરડાગી હોવાથી બાળકના હકમાં ઘણું નુકસાન થાય છે.

જે આપાને આપણને પસંદ કરવી હોય તેને ખુબ ધીયાનથી તપાસવી ઘટે છે. ૧ હું, તેની તંદોરસતી કેવી છે? કેટલીક નાની નાની બાબતો તપાસવાથી એ સવાલનો

આપણને ખુલાસો મળશે. પેહેલે તો તેના દેખાવ ઉપ-
 રથીજ આપણને થોડો ઘણો ખુલાસો મળશે. અગર જો
 તે ઘણી તવાયલી નહીં હોય, તેનાં ડાચાં બેસી ગયલાં નહીં હોય,
 તથા તેની આંખમાં ખાડા પડ્યા નહીં હોય તો, તે ઘણું કઠીને
 તંદોરસત છે એમ અટકળવું; પણ એ ઉપરથી કંઈ એમ નહીં
 સમજવું કે જે ધવડાવનારી ઘણી ડોંગી હોય તે સહુથી
 સરસ, ના, એથી ઊંલટુંજ વીચારવું. ઘણી ડોંગી તથા
 ચરખીદાર આપાઓ ખરાબ ધવડાવનારી હોય છે,
 યાને તેઓનું દુધ સાફ હોતું નથી. ધવડાવનારીનો
 ખાહારનો દેખાવ તપાસીયા પછી તેનું મોનું અંદરથી
 તપાસવું. દાંત તપાસી જોવા કે તેઓ સાફ તથા કોહી
 ગએલા નથી. જે આપાના એટલી ઉમરમાં દાંત કોહી
 ગએલા હોય તેની ખોરાક પચવાની તથા હજમ કરવાની
 શક્તિમાં ખામી છે એમ સમજવું. અને જેની પાચન
 શક્તિ ખરાબ તેનું દુધ ઘણું કઠીને સાફ હોય નહીં.
 અગર તેનાં મોહમાંથી ખરાબ ખો મારતી હોય તો તેખી
 એવુંજ બતાવે છે કે તેની પાચન શક્તિ સારી નથી.
 દાંત પછી તેના પારા તપાસી જોવા—અગળે તે ચડી
 આવેલા ને પોચા હોય તથા જરા દાખીયાથી તેમાંથી
 લોહી નીકળતું હોય તો એમ સમજવું કે તેની તંદોરસતી
 ખરાબ છે અને તેથી તેને પસંદ કરવાનું કામ સેતાખીથી
 માંડી વાળવું. વળી તપાસવું જોઈએ કે તેના મોહડાં તથા
 જીભ ઉપર શાગરા પડીયા નહીં હોય. આપા બેહેરી નહીં
 હોય તેની પણ સંભાળ રાખવી. જો તે બેહેરી હશે તો તેને
 સંભળાય તેને માટે આપણને ઘણું મોટેથી બોલવું પડશે

અને બચાંની હજુરમાં મોટે ખોલીયાથી તેની સાંભળવાની નાજુક ઇંદરી ઉપર ધણી માઠી અસર થાય છે તથા એથી ધણીવાર તે ખીંદે છે. વળી તે ખાડી અથવા તોતડી નહીં હોવી જોઈએ કારણ કે નાધલાં બાળકને નકલ કરવાની ધણી ટેવ હોય છે અને તેની એવી ખોડો જલદી અખતીઆર કરશે. તે ધવાડાવનારીનાં શરીરની આમડી તપાસવી જોઈએ. અગરજો તેની ઉપર કુદ્દા હોય તથા ગરમી (આબર) કુટી નીકળી હોય તો તરત તેને રદ કરવી. એ શીવાય આયાનાં શરીરના જુદા જુદા ભાગની સારી રીતે તપાસ કરવી જોઈએ છે. પણ તેનું અહીંઆં ખુલી રીતે વીગતવારે ખીયાન કરવાને બદલે તે તપાસવાનું કામ શાણી માતાઓનેજ હમો સોંપવાનું દુરસત ધારીએ છઈએ. વળી તે ધવાડાવનારીના કુટુંબમાં દેવાનાપણુ ખઈ તથા બીજા હોધે ઉતરે એવા મરજો આણુ હતા અથવા છે કે નહીં તે ખુબ ચોકસીથી તપાસવું, અગર એ વીરો કંઈખી શક જતો હોય તો તેને પસંદ કરવી નહીં. આગલાં વેતે ધવાડાવતી વખતે તે આબર પડી હતી કે નહીં, અથવા દસતાન એકી હતી કે નહીં, તેવીશેખી પુછપરછ કરવી. જો એવું હોય તો તેને પસંદ કરવી નહીં કેમકે, તે એ વખતેખી ધણું કરીને આબર પડશે અથવા દસતાન એકાથી તેનું દુધ જરા બગડશે અને તેથી તેને કહાડીને કોઈ ખીજી આયાને રાખવાની બાંજગડ પડશે. વળી જો આયાને આપણને પસંદ કરવી હોય તેનું દુધ અને માતાનાં દુધમાં ઘણા દહાડાનો તફાવત નહીં જોઈએ. યાને તે માતાનો અને

આપાનો પ્યાવાનો દહાડો ધણું કરીને એક મળતો આવ્યો જોઈએ. અગર જો તે આપાનું દુધ ધણું જીનું હશે તો તે તરતનાં જનમેલાં બાળકને ધણું ભારી પડવાનું તેમજ જો તેનું દુધ માતાના દુધ કરતાં ધણું તરતનું હોય તોખી તે નુકસાન કરવાનું—તરતનું દુધ જરા વધારે પાણી જેવું તથા પોરાણ કરવાની શક્તીમાં જીનું દુધ કરતાં જરા ઉતરતું હોય છે, વાસતે ધણી મોટી વયનાં બાળકોને તરતનું દુધ બરાબર પોરાણ આપી શકતું નથી અને તેથી કરીને તેઓ તવાઈને દુબલાં થઈ જાય છે. વળી ધણું કરીને માતાની ઉમરની આપા હોય તેનેજ પસંદ કરવી. પણ એ ઉપરથી કાંઈ એમ નહીં સમજવું કે, જો ધણી નાની વયની સ્ત્રીઓએ જનમ આપીયો હોય તો ધવડાવનારી પણ એટલાંજ વરસની જોઈએ, અથવા કોઈ ઓરત ધણી મોટી ઉમરે બાઈ હોય તો, ધવડાવનારી પણ તેટલી મોટી ઉમરનીજ જોઈએ.

જો ધવડાવનારીને આપણને રાખવી હોય તો તેનાં યાન તપાસી જોવાં. તે ધણા નાનાં તથા સ્ત્રીમલાઈ ગયલાં નહીં હોય. તેમજ જો ઓરતનાં યાન ધણું મોટાં તથા જીલાઈ આવેલાં હોય, તેને પસંદ કરવી નહીં. ધણા મોટાં યાન માત્ર ચરખીથી બોરેલાં હોય છે પણ તેમાં કાંઈ ધણું દુધ હોતું નથી. યાનની બોતરીઓ છેક નાની તથા યાનમાં ગરક ગયલી નહીં હોય, તેની ખુબ સંબાળ રાખવી કારણ કે, તે યાનમાં બેસી ગયલી હશે તો તે બચાંના મોહોમાં આવશે નહીં અને તેથી તેનાથી બરાબર ધવાઈ શકાશે નહીં. વળી તપાસવું જોઈએ છે કે, તે બો-

તરીઓ ઉપર કાઈ ચીરા પડેલા નહીં હોય કારણ કે જે તેમ હશે તો તે ઓરત બચ્ચાને ધવડાવી શકનાર નથી. પેહેલે વેતે ધવડાવતી વખતે તેના થાન સુઝી અથવા પાકી આવીયાંતાં કે નેહીં તેની પણ ચોકસો કરવી. અગરજે પેહેલે વેતે થાન સુઝી આવીયાં હોશે તો, ધણું કરીને આખે વખતે પણ સુઝી આવવાના, ને તેથી ધવડાવવામાં મોટી હરકત પડવાની. અગરજે થાન ધણાં મોટાં તેમ નાનાંખી નહીં હોય, બેહુ એક સરખાં હોય, તેઓના ઉપર બહુ વાંકી તોંકી નેસો પંથરાએલી હોય, તેઓને દાખીયાથી તેઓની અંદર ગાંઠ હોય અથવા કરમનું ગુંથળું હોય, એવાં લાગતાં હોય, જે બોતરીઓ ખોલી, ફાટ, અથવા ચીરા વગરની હોય, અને થોડા દબાણથી જે તેમાંથી દુધ કાંઈપણ અડચણ અથવા દુબ વગર પુરાકળ નીકળતું હોય તો એમ સમજવું કે, એ થાન ધણાં સારાં છે. જે આયાનાં થાનમાંથી તેનાઆયાની અગાઉ દુધ ગળતું હોય તો તે આયા ધણું કરીને સારી ધવડાવનારી નીકળવાની.

ધવડાવનારીઓ કોઈ કોઈ વખત જે લુચાઈ કરે છે, તેથી વાંચનાર માતાઓએ સાવચેત રહેવું જોઈએ. જે ઓરતો ધવડાવવા રહેનારી હોય છે અને જેઓને દુધ પુરતું હોતું નથી; તેઓ ચાકરી રહેવા જાય છે તેની થોડા કલાક અથવા એક બે દહાડા અગાઉથી પોતાનાં થાનમાં દુધ એકઠું કરી રાખે છે, કે જેથી એવું માલમ પડે કે તેઓને દુધ પુરાકલ આવે છે. ચાકરી અથવા પૈસા મેલવવાને વાસ્તે તેઓ પોતાનાં બાળકને એટલી સુદત સુધી

રડતું ટપલતું દુધ વગરનું રાખે છે ! એટલી ઉપર કહી તેથી તપાસ કીધા પછી તેનું દુધ સારું છે કે નહીં તે તપાસવું.

સારાં દુધની ખાશીઅત—તે ઘણું પાતળું પાણી જેવું તથા છેક ધારું નહીં હોએ. તેનો રંગ છેક સફેદ નહીં પણ જરા ખલુહોવો જોઈએ.* તેનો સવાદ મીઠો હોવો જોઈએ. તેનો વાસ કંઈ હોતો નથી અથવા અમયો સેહેજ હોય છે. અગરજો તેને કોઈ વાસણમાં કાઢાડીને રાખીશું હોય તો, થોડી વારમાં તેની ઉપર પોપડી બંધાઈ આવે છે. એ પોપડી ઘણી જડી તેમ ઘણી પાતલી પણ નહીં હોવી જોઈએ; અગરજો તેને પાણીમાં નાખીશું હોય તો તે પાણીને તલીએ તેજનાં ટીપાંની કાણી ખેસીજતું નથી પણ તેની સાથે મલી જાય છે. જે દુધ ઘણું પાતળું પાણી જેવું હોય તેમાં પોરાણ કરવાની શક્તી થોડી હોય છે માટે તેથી ધવડાવનારી રાખવી નહીં. તેજ પ્રમાણે જે ધવડાવનારીનું દુધ ઘણું ધારું હોય તેને પણ પસંદ કરવી નહીં, કારણ કે તે દુધ બચાંનાં કુમલા કો- ઠાને ઘણું બારી પડવાનું, અને તે ખરાખર હજમ નહીં થઈ શકવાનું. પણ એ ઉપર કહી તે બેહુમાંથીજ જો આપણને ધવડાવનારી પસંદ કરવી પડે તો અલખત આ- ખણે છેલી યાને ધારાં દુધ વાળી આપા પસંદ કરવી, અને તેનું દુધ બચાંને બારી નહીં પડે વાસતે તે આપાને થોડા દહાડા જરા હલકો ખોરાક આપવો તથા તેને થોડા દહાડાને આંતરે, જો જરૂર માલમ પડે તો, વીલાતી મીઠાંનો

* પેહેલવેલું દુધ (ચીક) જરા પીલા રંગનું હોય છે.

જીલાખ આપવો. પણ આપા રોગ વગરની છે તથા તેનું દુધ સાફ છે એની સહી આતરી બરેલી સાખીતી તેનાં બચાંને તપાસીયાથી મળશે. જો તે બચું તંદુરસ્ત તથા આસુદ્ધ હોય, તેના અંગ ઉપર કંઈ કોહોવાટ અથવા ગરમી કુદી નીકળી નહીં હોય, તથા તેનું અંગ સફાઈદાર ને સાફ રાખેલું હોય તો આપા નીરોગી તથા સુખડ છે એમ વીચારવું.

જો આપાને આપણને પસંદ કરવી હોય તેની ચાખચળણ તથા નીતી સારી હોવી જોઈએ. તે જાતે આળસું તથા કુચ્છ નહીં હોવી જોઈએ. તેનો મીઠાઈ હંમેસધીરો તથા હસમુખો હોવો જોઈએ. જો મહાભારત કામ તેને સોફવું છે તે સારી રીતે કરવાને તે ઘણી ખંતી તથા ઊંઘવાળો હોવી જોઈએ. તેનો સ્વભાવ દયાલું ને તેના બોળ મીઠા ને નરમ હોવા જોઈએ. તેને કંઈ પણ ખરાબ વીચારા, જેમ કે દારૂ પીવો, અશ્રીમ આયુર્ધત્યાદી નહીં હોય તેની સંભાળ રાખવી. તેની નીતી કંઈ પણ ડાઘ વગરની હોવી જોઈએ.

હવે ઉપર કહી તેવી આપા અથવા ધવડાવનારી મળે તો એક બે રૂપિયાની વાંન કરીને તેને જતી મુકવી નહીં. કારણકે, એવી ખીજી ધવડાવનારી મલવી ઘણી મુશકેલ છે, પણ એ ઉપરથી એમ નહીં વીચારવું કે ઉપર કહ્યા તેવા બધા સારા ગુણની ધવડાવનારી મળે તોજ રાખવી અને કોઈ ધવડાવનારી એકું બે બાબતમાં ખામી બરેલી માલમ પડે તો તેને પસંદ કરવી નહીં, કારણ કે ઉપર કહેલા બધા સારા ગુણ વાળી ધવડાવનારી તો કોઈ કદાચ જ મળી આવે છે. અજબત ઘણી મોટી ખામી કે જેથી કરી

ખચાંની તંદોરમતીને નુકસાન થાય તેવી મોટી ખામી વાળીને તો પસંદ કરવીજ નહીં પછી તેના ખીજ ગુણ ગમે તેવા સારા હોય તો શું થયું. હવે કેઈ ખામીઓ ચાલીરાકે એવી છે તથાકેઈ ખામીઓ હોય તો તેને મુદળ પસંદ કરવીજ નહીં, તેનું વીગતવારે અહીંયાં ખીંઆન આપવાની કાંઈ જરૂર નથી તે વાંચનારી બાઈઓને ઉપલા હેવાળ ઉપરથી અથવા કોઈખી શીએલા ડાકટરની સલાહ લીધાથી ખબર પડશે,

આપણથી બનતી સંભાળ લઇને ધવડાવનારીને પસંદ કીધા પછી તેની ઉપર ઘણી સંભાળ તથા તકેદારી રાખવી પડે છે. આપણા લોકો માતા અથવા દાઈ ધવડાવતી હોય તો તેની આગળે તેને હંમેશાના કરતાં વધારે ખોરાક જોઈએ છે એવા ખોટા વીચારથી તેને તે વધારે આપે છે તેમ નહીં કરવું, કારણ કે તેથી આગળ કહીયું તેમ કોઈ વાર તેની પાચન શક્તિ બગડી જાય છે અને તેથી તેનું દુધ પણ ખરાબ થઈ જાય છે અથવા તો તેનાં અંગમાં લોહીનો વધારો થાય છે, તેને તાપ આવે છે, અને કદાચ તેનું દુધ કોતાં થાય છે અથવા તદન ઉડી જાય છે. ઘણું કઠીને જે ખોરાક તે આગળ લેતી હોય અને જે તેને માફક આવીયો હોય, તેજ તેને હવે પણ આપવો. અલબત્ત જો તેના આગળા ખોરાકમાં કંઈ ચીજ આપણને નુકસાન કારક માલમ પડે તો તેની મને કરવી. તવંગર પારસી ઘરની કેટલીએક બાઈઓ પોતાને તાંહાં રાખેલી ધવડાવનારીને વધારે દુધ આવે એવી મતલબથી તેને સુશ્રીઆની - પકવાન તથા કેટલીએક

જાતનો જિયો અંગરેજ દારૂં આપે છે, તે રીત પસંદ કરવા ભેગ નથી. તેથી તેને ક્ષાપદાને બદલે ઓર ગેરકા-
પદો થાય છે તથા દુધ વધીયાને બદલે ઊલટું કમતી થાય છે. જો તે જો ખોરાક આગળ લેતી હતી તે ફેર-
વીને ખીજો આપવાની જરૂર માલમ પડે તો તેની ટેવ ઘણીજ આસતે આસતે પાડવી. તે આગળ ઘણોજ હલકો તથા સાદો ખોરાક ખાતી હતી, અને હમણા તેને મુઠ્ઠીઆણી તથા વધારે સવાદદાર ખોરાક મળીયાથી તે જોઈએ તે ફરતાં વધારે 'ખાવ' નહીં, તેની ખુબ સંભાળ રાખવી. ધવડાવનારીને ઘરમાં ધોંધી રાખવી નહીં, પણ તેને ખુલી હવામાં બાહાર એકલી અથવા બચ્માં સાથે ફરવા જવા દેવી. તેમજ તેને આખો દહાડો આજસું ખેસાડી રાખીયાને બદલે ઘરનું કાંઈ હલકું જેવું કામ સોંપવું, કે તેથી તેની આજસ ટુટે અને ખોરાક બરાબર હજમ થાય. *

જેવી ચોકસાઈ તથા સંભાળ ધવડાવનારીની તંદોર-
સતી ઉપર રાખવી જોઈએ છે તેવીજ બળકે તેથી વધારે તેની આલ ચલણ ઉપર પણ રાખવી. તેમાં અગત કરીને પેહેલા એક 'બે મહીના' તો એ વીશે ઘણું સાવચેત રહેવું, એકવાર તેની ઇમાનદારી વીશે આપણી પકી ખાતરી થઈ કે પછી ઘણી ફીકર નહીં.

કોઈવાર કેટલીક ધવડાવનારીનું દુધ કંઈ એક સખખથી

* એ વીશે વધારે ખુલાસો જુઓ. “ધવડાવનારી માતાએ પોતાની તંદોરસ્તી કેમ બળવતી.” તેનાં તથા બાહ્ય સર્વે. ૪૨૩

કોતા થઈ જાય છે, તે વખતે પોતાની ચાકરી જતી રહેશે
 એવી ખીલીકથી પોતાની શેઠાણીને તે જાણાવતી નથી, અને
 ખ્યાંને થોડો ખોરાક મળીવાથી રડે નહીં તેને વાસતે
 તેને હરસે કંઈ ખીજે ખોરાક આપે છે. વળી કેટલીક
 ધવડાવનારીઓ ખીજી એક મોટી ઠગાઈ કરે છે, તે એકે,
 તેઓ જે છોકરાંને ધવડાવવા રહી હોય, તેને ખરાબર
 ધવડાવતી નથી, પણ પોતાના થાનમાં ખેચાર કલાકનું દુધ
 એકઠું કરીને પોતાનાં સગાંને મળવાને બહાંને ઘેર જઈ
 પોતાના સગાં ખ્યાંને ધવડાવી આપે છે, અને પેલું છોકરું
 રડે નહીં તેને વાસતે છુપીરીને તેને ખીજે ખોરાક આપે છે.
 એ વિશે બાળકના ઉપરીઓએ ખુબ સંભાળ રાખવી,
 પણ તપાસ કરીયા વગર એકદમ આવા ઉપર એવું
 તોહોમત નહીં સુકવું કે તે આપણા ખ્યાંને ખરાબર ધવ-
 ડાવતી નથી. જે ધવડાવનારીની એ ઠગાઈ પકડી, કલા-
 ડવી હોએ તો ધવડાવી રહ્યા પછી તરતજ તે ખ્યાંને
 કંઈ ખીજાં દુધનો ખોરાક આપી જોવો, અને જે તે
 ઘણું આકળું ગાબરું પડીને જાણે ઘણું ભુખું હોએ તેમ
 પીઈ જાય અને પછી ધરાઈને મીઠી ઊંઘમાં પડે તો એમ
 જાણવું કે તેને ધવડાવનારીનું દુધ પુરતું મળતું નથી.
 કેટલીએક વખતે બચું, રડીયા કરે છે અને તેને દુધ
 ખરાબર હજમ થતું નથી તે વારે બોળ કરવી જોઈએ છે.
 કે તે ધવડાવનારીને દસ્તાન જાય છે કે નહીં. જે જતું
 હશે તો તે પોતાને મોડે કપ્પલ કરવાની નથી, કારણ કે
 તે ખીજે છે કે રંજેને એને વાસતે તેને ખર તરફ કરે.
 વળી પોતાની શકલતીથી બાળક કેવે પડી જાય છે અને

જાગે તેને ધણું વાગે છે તારે તે પોતાની શેકાંણીને એ-
વીજ ધાસતીને લીધે કેહેલી નથી. વાસ્તે તેણીએ સંભાળ
રાખવી જોઈએ છે અને તેને મજબુત હુકમ આપી
સુકવો કે, એ વાતની તરત ખબર આપવી, કારણ કે
કોઈ વખતે ખયાને એવી હાની પુગે છે કે, જોનો જો
તરત ઉપાય શીઘ્રો હોય તો ઠીક નહીં તો, તે જાવેદાન
મુધી હેરાન થયા કરે છે. કોઈવાર ખચું આખો દહાડો
અથવા રાતરે રડીયા કરે છે, તેથી કરીને ધવડાવનારીને
ભારે ઇજા ભોગવવી પડે છે, તેટલા માટે તે કોઈવાર
એવી સુકતી કામે લગાડે છે કે જોયી, તે મીટમાનું મીટમાં
પડી રહે અને વધારે રડે નહીં. એને વાસ્તે તેઓ અ-
ફીમ અને એવીજ ખીજ કેફી ચીજ તે ખયાને અલક્ષે
પાય છે અને એવી કેફી ચીજ ખયાના હકમાં અતીઅંત
નુકસાન કરે છે. વાસ્તે એ વિશે બહુ સંભાળ રાખવી
કેટલીક ધવડાવનારી એટલી તો લુચ્ચી હોય છે કે માતા
ગમે તેવી સાવધ હોય તો પણ તેઓ ખયાને એ જોહેરી
ચીજો આપવાને ફાવી જાય છે. તેઓ કોઈવાર એક
અજાણ્ય જોવી હીકમત કામે લગાડે છે, તે એ કે, પો-
તાનાં યાનની ખોતરીઓને અફીમનો અરક, ધવડાવી-
યાની જરા આગમચ, ચોપડી રાખે છે, અને પછી
જારે ખચું ધાવે છે તારે, તેના મોહોમાંની લખથી તે
અરક ધોવાઈને તેના માદામાં જાય છે. એ ઉપરથી સાર
માત્ર એટલોજ કે, એ વિશે જોટલી સંભાળ રાખીએ
તેટલી ચોડી છે. અફીમથી કુંભળી વધનાં ખયાને કેહેવા

તથા કેટલા ગેરકાયદા યાપ છે તે વિશે આગળ વધારે લંબાણથી જણાવવામાં આવશે.

આમ્મે બાળત બંધ કરીયાની આગમચ હમો હમારી રાણી વાંચનારીઓને ફરીથી કહીએ છેએ કે, ધવડાવનારી રાખવાની ધણીજ, નહીં મટે એવી જરૂર હોએ તોજ રાખવી, કારણ કે, માના અવેજ વાળી ધવડાવનારી તો કોઈજ વખતે મળી આવવાની, પણ તેને બદલે એવી ધણી ધવડાવનારીઓ મળી આવશે, કે જેઓ પોતાના હસ્તકનાં બાળકની જોષ્ટી સંભાળ લેશે નહીં, તેનીઉપર ઝાળે પીઆર કદી રાખશે નહીં, અને તેનાં સુખને વાસ્તે પોતે કદી જરા પણ અડચણ ખમશે નહીં. એક સાધારણ ધવડાવનારી પોતાના હસ્તકના બાળકને સુખ આપવામાં કેટલી બેદરકાર રહે છે, તે નીચેની ક્ષીતા ઉપરથી તમને સમજ પડશે.

"Sick, pale, and languid, when your infant's moans,
Speak its soft sufferings in pathetic tones,
When Nature asks a purer lymph, subdued
By needful physic, and temperate food,
Say, will the nurse her wonted banquet spare,
And for your infant stoop to humbler fare?
Or with her pamper'd appetite at strife,
One potion swallow to preserve its life?
Self her sole object—interest all her trade,
And more perverse the more you want her aid."

અર્થ—જ્યારે તમારાં આજની, ક્રીડાં તથા નબળાં યર્ષ ગમ્મેલા બાળકના દલગીરી બરેલા રડવાથી ધણી અસર કરે એવી રીતે તેનું દુખ માલમ પડેછે, જ્યારે મધીઅમ ખોરાક તથા જોષ્ટી દવાથી સોજું દુધ બચાંને જોષ્ટીએછે ત્યારે કહો કે શું પેલી ધવડાવનારી પોતાનું જીવું પકવાન

છોડી દેશે અને તમારાં બચાંનાં સારાંને માટે વધારે હલકો ખોરાક લેશે અથવા પરેશ કરશે? અથવા પોતાની હુધીના જેવી ભુખ મારીને તે બાળકનો જીવ બચાવવા એક જોલાખ પણ લેશે? તે હમેશા આપ મતલબી હોએ છે, અને તેનું બધું કામ પોતાનો લાભ જાળવવાનું હોએ છે, અને જેમ જેમ તેની મદદની તમને વધારે જરૂર પડે છે તેમ તેમ તે વધારે હીલી યાએ છે.

માતા અથવા આપાએ પોતાના હસ્તકતા બાળકની કેવી રીતે બરદાસ્ત કરવી તેનો સાર આ નીચે લખેલી કવીતા ધણો અછી રીતે આપે છે તે રાણી બાઈઓ ધીઆન દઇને વાંચશે એવી હમારી આશા છે.

When an infant is first to the nursery brought,
Think how precious the charge ! let it constantly share
Your watchfulness, tenderness, cleanliness, care ;
Keep it warm and well-nurtured , yet don't over load
Its body with clothes or its stomach with food ,
In all things distinguish too much from enough ;
Be gentle yet lively ; and active, not rough
If disorder'd and restless, the baby should cry,
Never venture an opiate or cordial to try,
Though some ignorant neighbour should strongly advise .
You know not what mischief from hence may arise.
If 'tis suddenly ill, or in violent pain,
Seek quickly some proper advice to obtain ,—
Call the mother, if near, or her medical friend,
On immediate attention its life may depend.
If accustom'd belies on the carpet to crawl,
'Twill acquire skill and strength and 'scape many a fall.
Then be sure when you guide its first efforts of speech,
You are careful no lying or nonsense to teach.
When beginning its toys and pastimes to choose,
Neither weakly indulge nor perversely refuse ;

If it chooses to play with a knife or the fire
 'Twill be needful, you know, to correct the desire .
 All its innocent wishes with pleasure fulfil,
 But yield not to stubbornness, pride, or self-will
 When passion and violence struggle and cry,
 Though painful the conflict, you *must not* comply .
 But when humbled he seeks you, by penitence driven,
 Let the fault be at once both forgot and forgiven.
 In your language be simple and clear as you can,
 Let no sort of deception e'er enter your plan .
 Never threaten with objects terrific and vain,
 Nor mislead or mispromise compliance to gain.
 Bet it always your care that each sister and brother
 Be gentle, obliging, and mild to the other.
 Not for world's let a single expression or word
 From your lips, that's profane or indecent be heard,
 In song or in story, in earnest or jest,
 Or a book lie about that might poison its taste
 Be your tales and your ditties not vulgar nor vain,
 The sweet stories of scripture will best entertain ;
 Hymns, poems, and rhymes too, a plentiful store
 You safely may add to your nursery lore ;
 They will aid you some simple devotion to teach
 To the first dawning efforts of reason and speech.
 And oh ! think, if your charge at some far distant day,
 Looking back to the years of his childhood, should say,
 ' Receive the warm tribute of gratitude due,
 I imbibed my first lessons of goodness from you' .
 What blissfull emotions would wake in your breast,
 Cheer your labour, and soften your pillow of rest
 Far different *her* feelings who has to reflect
 On a nursling destroy'd by her vice and neglect,
 Sin's fearful weeds growing ripe for the curse,
 From the seeds in young infancy sown by his nurse.

અર્થ—જ્યારે એક બાળકને પેહલ વેહલું બાળકોને બહે-
 રવાની જગીયામાં ઉધારવાને વાસ્તે લઈ આવે ત્યારે તેની
 મંબાળ લેવાનું કેહવું કીમતી કામ તમને કરવું છે તેનો

વીચાર કરો ! તે ખચાંની ઉપર હમેશા ઘટતી તપાસ તથા
 વીચાર રાખવો જોઈએ ને તેને સાફ રાખવું તથા એવત
 રોગો તેની ખીજ સંભાળ લેવી જોઈએ, તેને હમેશા ગરમ
 કપડા પહેરાવવાં તથા તેનું સારી રીતે પોષણ કરવું, પણ
 ઈઆદ રાખવું કે ઘણાં કપડાં પહેડાવી તથા ઘણો ખો-
 રાક ખવડાવી તેના શરીર તથા માદા ઉપર ઘણો ખોજો
 કરવો નહીં ; શાકની બાબદમાં પુરતું અને ચતી ઘણું એ
 બેઉમાં હમેશા ફરક સમજવો. તેની સાથે હમેશા ચીરડાઉ
 નહી પણ નરમાસ ભરેલાં અને ચંચળ તથા ચાલાક
 રેહેવું; જો તે બાળક કાંઈ દરદ અથવા બે ચેતોના સખખથી
 રડતું હોએ અને કોઈ બેવકુફ પડોશી ઘણી મજબુત
 બલામણ કરે તો પણ તેને અફીમ અથવા હેવીજ ખીજ
 દવા આપવાને કદી પણ હિમત ચલાવવી નહીં, કેમકે એ
 દવાઓથી કેટલી ખરાબી થાય છે તે તમે જાણતાં નથી,
 જો તે એકાએક આજારી પડે અથવા તેને કાંઈ જોરનું
 દરદ થઈ આવે તો ઘટતી સહલા લેવાને જલદી કોરોરા
 કરવી, જો તેની માતા તબીબ હોય તો તેને અથવા
 તેના ડાક્ટરને બોલાવવો, કેમકે તરત દોડાદોડ કીધા ઉપર
 તેની જીંદગાનીનો આધાર રહે છે. જો ગાલીચાપર ફરાલ-
 વાને જલદીથી તેને ટેવ પડી હસે તો તેને હુશીયારીને
 કવિત મળશે અને ઘણી વખત પડતું ખનચરો. વળી
 જીવારે બોલવાની તે પહેલી કોથેરા કરે વીચારે તે તો-
 તક અથવા ભુંક બોલવા નહી શીએ તે વીરો સંભાળ
 રાખવાને ચુકવું નહીં ; જીવારે તે રમવા શીએ તીયારે
 તેને અણુઘટતી છુટ આપવી નહી તેમજ તેને એકદમ

મના પણ કરવી નહી, જો તે છરી અથવા આતરા સાથ
 રમવા માગે તો તમે બાણોછો કે એ તેહની ખાએરા
 અટકાવવી જરૂર છે, તેની સધળી નીરદોરા મરજી ખુશીથી
 પુરી પાડવી, પણ તેને હકીકું ઈઆ મગરર થવા, તથા
 પોતાની મરજીમાં આવે તેમ કરવાં, દેવું નહી, જ્યારે
 ગુરા તથા મસ્તીમાં આવી તે તોફાન કરે તથા રડે તીયારે
 તેની સાંભે થવાને તમને ગમે તેટલું દુખ લાગે તો પણ
 તેની મરજીને તાએએ થવું નહી, પણ જો પરાઆતાપથી
 નરમ પડી તે તમારી પારો આવે તો તેનો વાંક તરત
 બુલી જવો તથા માફ કરવો. તેની સાથ તમારી સધળી
 વાત ચીત જેમ અને તેમ સેહલી તથા સપસ્ટ રાખવી
 તથા તમે જે કામ કરો તેમા મુદલ ઠગાઈ વાપરવી નહી ;
 ડરામણી ચીજથી તેને કોઈપણ વખતે ખીલીવડાવશો નહી
 તેમજ તમારી મરજી પ્રમાણે અલાવવાને તેને ખોટી ક-
 બુલાત આપશો નહી અથવા બુલાવામાં નાખશો નહી.
 બાઈ જેહન જેઉ હળીમળીને તથા પીયારથી એકમેક સાથે
 રહે એવું કરવાને તમારી રાદા ફરજ ગણવી. ગમે હેવું
 હોએ તો પણ ગીતમાં અથવા વાતમાં અથવા ખરેખર
 ઈઆ મશકેરીમાં એકબી અનીતીનો રાખ્દ કહાડવો નહી
 અથવા તે છોટરાની નીતી ખગડે હેવી એકુ ઓપડી તેની
 પાથે રાખશો નહી ; તમારી વારતા અથવા ગીત ઘણાં
 હલકાં તથા વગર ઉપીયોગના નહી હોવાં જોઈએ, ધરમ
 રાસતરમાંની મધુર કથાઓથી બચું ઘણું ખુશી યાએ
 છે, ગરબી તથા કવીતાગાએન પણ એક ઘણો અછો
 ખબનો છે કે જે તમારાં બાળકની શીખાવવાની જણ-

રામાં તમોએ શુએથી ઉત્તરવો, એથી બાળકની ઉધડતી બોલવાની તથા મન રાડતીને કાંઈ હલકી જેવી બંદગી શીખાડવાને તમથી બની આવશે. અને વાહ! જીયારે તમારા અસ્તકનું બાળક મોટું થઈ કોઈ દહાડે પોતાની બચગીના વખત ઉપર નીધા કરીને આ પ્રમાણે બે કેહે કે—“તમે જે ઉપકાર કરીયો હતો તેનો આ દીલો-જની બદલો લેવો, નેકીના ઠડા પેહેલ વેહેલા મે તમારી પાથેથી મેળવીયા હતા” તો વિચાર કરો કે તમારી છા-તીમાં કેવો ખુરા હરખ ઉત્પન્ન થશે, તમારી મેહેનત તમને કેવી ખુરા લાગશે અને આસાએરા લેવાનું ખીજાનું કેવું નરમ લાગશે; પણ જેણીએ પોતાની ખરાબ ચાલ તથા બેપરવાઈથી પોતાનાં અસ્તકના બાળકને ખરાબ કરી નાખીયું હશે તેહેને તો ઉપર કેહ્યો તેથી તદ્દન જીદોજ વિચાર આવવાનો, તેણે પોતાના બાળકમાં જે ખરાબ ખીજ વાવીયાં હતાં તેમાંથીજે પાપના રોપા ઉગી નીકળે છે તે તેની મેહેનતનાં બદલામાં તેને કદુવા દે છે.

બચાંને હાથે ઉધારવાની રીત—જે પ્રમાણે નાચા-રીએ આપણને ધવડાવનારી રાખવી પડે છે, તેજ પ્ર-માણે જો સારી ધવડાવનારી નહીં મળે અથવા તેને રાખવાને પુરતા ઊપાયો નહીં હોય, તો નાચારીએજ બચાંને હાથે ઉધારવાનું માથે લેવું; તેનું કારણ એકે, જે બચાંએને હાથે ઉધારીયાં હોયછે, તેઓમાંના ઘણાં ખરાં એક વરસની વયમાં મરણ પામેછે. એ ઉપરથી માલમ પડેછે કે જે બચાંને હાથે ઉધારવાં પડે તેના ખો-રાકવીશે ઘણી સંભાળ લેવી જોઈએ છે બળકે જે.

ટલી સંભાળ લેઈએ તેટલી યોડી છે. વાસતે વાંચનારી બાઈઓને અરજ ગુજારવાંમાં આવે છે કે, આ નિચે લખેલા એને લગતા યોડાએક કાપદાઓ તથા મુચના ઉપર ધીઆન આપવું.

હવે સવાલ ઊઠે છે કે જીયારે ખચાંને માતા' નહીં ધવડાવી શકે તથા તેને વાસતે કોઈ ધવડાવનારીખી નહીં મળી શકે, તીયારે તેને કયો ખોરાક આપવો? ખુદરત ને ખોરાક એક ખચાંના જનમની આગમજ તેની માતાનાં થાનમાં તૈયાર કરી રાખે છે, તેજ અથવા તેને મળતોજ ખોરાક તેના કુમલા માદાને સહુથી મરસ છે. માતાનાં દુધને મલતો ખીન્ને ખુદરતી ખોરાક તે કેટલાંક હલકા વાઘેનાં પ્રાણીઓનું દુધ છે. હવે કીયાં પ્રાણીનું દુધ તરતના જનમેલાં બાળકને આપવું તેમાં કાંબેલ ડાક્ટરોનાં મતમાં જરા ફેર છે. કોઈ ગધેડીનું દુધ, તો કોઈ ગાયનું વધારે પસંદ કરેછે. વળી કેટલાક જણો મેંદીનું અથવા બકરીનું દુધ ફરમાવે છે. પેહેલાં બે જનાવરોનું દુધ વધારે પસંદ કરવામાં આવેછે તેમાં ઘણું કરીને પેહેલા મહીનામાં તો ઘણા ખરા સઘળા કાંબેલ ડાક્ટરો ગધેડીનું દુધ ફરમાવેછે, કારણ કે તે માણસ જાતના દુધને વધારે મળતું આવેછે. ઉપલાં ચાર જનાવરોનું દુધ મનુશ જાતના દુધ ને કઈ કઈ બાબતમાં મલતું આવેછે તથા કઈ કઈ બાબતમાં તેથી જીદો ખવાસ ધરાવે છે, તે નીચેના કોઠા ઉપરથી માલમ પડશે.—

જાત,	૧૦૦૦ ભાગમાં.		સંગીત ચીજમાં.			
	પ્રવાહી ચીજ (પાણી)	સંગીત ચીજ	મીઠાસ	ચીકાસ	કેરીનજી થી દહીં બને છે	જીદીબત નાખાર.
માણસ	૮૮૯.૦૮	૧૧૦.૯૨	૪૩*૬૪	૨૬*૬૬	૩૯*૨૪	૧*૩૮
ગાય.	૮૬૪*૦૬	૧૩૫*૯૪	૩૮*૦૩	૩૬*૧૨	૫૫*૧૫	૬*૬૪
ગધેડી.	૮૯૦*૧૨	૧૦૯*૮૮	૫૦*૪૬	૧૮*૫૩	૩૫*૬૫	૫.૨૪
બકરી.	૮૪૪*૯૦	૧૫૫*૧૦	૩૬*૯૧	૫૬*૮૭	૫૫*૧૪	૬*૧૮
મૈદી.	૮૩૨*૩૨	૧૬૭*૬૮	૩૯*૪૩	૫૪*૩૧	૬૯*૭૮	૭*૧૬

એ કોઠાની અંદર આપેલાં દુધને એક એક સાથે સર-કાવીયાથી આપણને ઘણી અગતની સુચના મળે છે. જેમકે માણસનું અને ગાયનું એ બે દુધ લઈએ તો માણસનું દુધ ગાયનાં દુધ કરતાં વધારે પાતળું હોય છે તેમાં પાણી વધારે અને સંગીત પદાર્થ ઓછો હોય છે. જો કે એકંદરે સંગીત પદાર્થ ગાયનાં દુધમાં વધારે છે તો પણ ઉપલા કોઠા ઉપરથી માન્ય પડશે કે, ગાયના દુધમાં મીઠાસ ઓછો હોય છે. એ ઉપરથી માલમ પડશે કે, જ્યારે ગાયનું દુધ આપવું પડે ત્યારે માનસનાં દુધ જેવું પાતળું કરવા સારું તેમાં પાણી ઉમેરવું તથા તેના જેવું મીઠું કરવાને જરા મીઠાસ નાખવી. એજ પ્રમાણે માણસના દુધ સાથે ખીલું પ્રાણીઓનાં દુધને મરખાવી જોવાથી આપણે માલમ પડશે કે, સ્ત્રીના દુધના જેવું કરવાને વાસતે (જ્યારે તેઓનું દુધ કોઈવાર આપવું પડે ત્યારે) તેમાં કેઈ કેઈ ચીજ ઉમેરવી તથા કેઈ નહીં ઉમેરવી. પણ આ વાત યાદ રાખવી, કે માતાનું દુધ હંમેશા

એક સરખું રહેતું નથી પણ જુદે જુદે વખતે તેમાં જરા ફરફાર થાય છે, કે ને નીચેના કોઠા ઉપરથી માલમ પડે.

મહીના.	૧૦૦૦ ભાગમાં.		મંગીન ચીજમાં.			
	પ્રવાહી ચીજ (પાણી)	મંગીન ચીજ	મીઠાસ	કેરીન	ચીકાસ	જુદા જુદા ખારો
૧થી ૩	૮૭૭'૩૩	૧૨૨'૬૭	૪૨'૩૦	૩૩'૩૬	૩૪'૬૪	૧'૭૩
૩થી ૬	૮૬૩'૧૪	૧૦૫'૮૬	૪૩'૭૧	૩૭'૬૫	૨૩'૮૬	૧'૩૭
૬થી ૯	૮૬૦'૮૩	૧૦૯'૧૭	૪૩'૬૭	૪૦'૮૬	૨૩'૪૦	૧'૨૧
૯થી ૧૨	૮૬૨'૬૮	૧૦૭'૦૩	૪૫'૭૯	૩૬'૮૬	૨૩'૦૩	૧'૨૬
૧૨થી ૧૮	૮૬૧'૩૪	૧૦૮'૬૬	૪૩'૬૨	૩૬'૬૮	૨૬'૪૪	૧,૩૨
૧૮થી ૨૪	૮૭૬'૫૫	૧૨૩'૪૫	૪૧'૩૩	૩૭,૩૨	૪૩'૪૭	૧'૩૩

હવે પેહેલા બે ત્રણ મહીના સુધી તો ગધેડીનું જ દુધ આપીયું હોયતો બહુ સારું, કારણ કે તે ધણું હલકું તથા માણસના દુધને ખીજી બધી જાતોના દુધ કરતાં વધારે મલતું આવે છે.* પેહેલા આઠ દસ દહાડા સુધી એક ભાગ તાજું દુધ અને એક ભાગ ગરમ જોરા પાણી બેલીને આપવું. એ પછી પાણી ઓછું કરતાં જવું, અને મહીનો થાય એટલે પાણી વગરનું નકરું દુધ જ આપવું. એ દુધને ઉકાલવું નહીં પણ જરા ગરમ કરીને આપવું. એને ગરમ કરવાને વાસતે સુલાઉપર મુકવાની કાંઈ જરૂર

* એક વખણાયેલા ડાકટરનું એવું મત છે કે, ગધેડીનાં કરતાં બકરીનું દુધ માણસના દુધને વધારે મળતું આવે છે અને તેથી તે ગધેડીના કરતાં બકરીના દુધને વધારે પસંદ કરે છે. ખીજો એક ડાકટર કહે છે કે બધી આપા અથવા ધવડાવનારી કરતાં બકરી સહુથી સરસ તથા સસતી ધવડાવનારી છે.

નથી, માત્ર જે વાસણમાં તે દુધ હોય તેને ઉનાં પાણીમાં
 જરા વાર મુકી રાખ્યું હોય તો બસ. દુધ વાપરવું તે હંમેશા
 તાણું વાપરવું અને બને તો ગધેડીને એ કારણ વાસતે
 ઘરમાં વેચાતી લઈ રાખવી. અગર જે તેનું બચ્ન હોયતો
 તેને મોહોડે તોજરો બાંધવો કે તે દુધ ધાવી નહીં બય.
 અગર જે ગધેડી રાખવાને નહીં બને તો હંમેશા દુધ તાણું
 મળે તેની સંભાળ રાખવી; અને હમણા જેમ આપણા
 લોક કરેછે તેમ ગધેડીને આંગણામાં બોલાવી તીઆં દુધ
 દોવડાવી લેવું. જેમ બને તેમ હંમેશા એક ગધેડીનું દુધ
 લેવાની કોરોરા કરવી. જે ગધેડી તરતની બાએલી
 હોય તેને પસંદ કરવી, કારણ કે તેનું દુધ ઘણા મહીના
 લગી ચાલશે, અને છોકરું મોટું થાય વીહાંસુધી આપ-
 ્ણને ખીજી ગધેડી રાખવાને મેહેનત તથા ખર્ચ પડશે
 નહીં. ચલખત તે ગધેડી તંદોરસત હોવી જોઈએ તથા
 તેના ખોરાક ઉપર સંભાળ રાખવી જોઈએ. જે ગધેડી
 ખોડીએલ હોય અથવા જેના આંચલ ઉપર કોહોવાટ
 હોય તેને એક દંમ રદ કરવી. ગધેડીનું દુધ આપીયાથી
 પેહેલા દહાદા બચાને પેટ આવે છે, એટલા વાસતે તે
 બાળકને જરતું નથી એમ સમજીને મુકી દેવું નહીં, કાર-
 ણુ કે તેમાં પેટ લાવવાની જરા આશીએત હોય છે,
 અને થોડા દહાડા પછી બચાને તે માફક આપીયાથી
 તેને પેટ આવતાં બંધ થાયછે. પણ જે પેટ ઘણાં તથા
 ઘણા દહાડાસુધી આપીયાં કરેતો દુધની અંદર ગામઠી
 ચોખાને ભુજી તેની પાતળી જેવી કાંજી બેળી તે આપવું. એ
 કાંજી ને હંમેશા ગાળીને આપવી. અગર જે એથીબી

પેટ આવે તો ટોસ્ટનું પાણી તે દુધની અંદર ભેલીને આપવું. એ છતાંજી જો પેટ આવીયા કરે તો ગધેડીનું દુધ બંધ કરીને ગાયનું અથવા બકરીનું આપી જોવું, અથવા તો આગળ કહીએ તેમાંની એક કાંઈ તપાસી જોવી.*

અગર જો ગધેડીનું દુધ ન મળે અને ગાયનું દુધ જ પેહુલા એક જ મહીનાખી આપવું પડે, તો જો ભાગ ગરમ જોરા પાણી અને એક ભાગ તાજું દુધ ભેળી તેમાં જરા ખાંડ ઈઆતો બતારો નાખીને આપવું.† એ પ્રમાણે યાને જો ભાગ પાણી અને એક ભાગ દુધ પેહુલા એક જ મહીના સુધી આપવું, એ પછી એક ભાગ પાણી અને એક ભાગ દુધ દાંત કુટે તાંદાં સુધી આપવું. એ દુધ કેમ આપવું તથા તેને વિરો ખીજી કેવી તકેદારી રાખવી તે વિરો આગળ ગધેડીનાં દુધવિરો જોલતાં ખીઆન કીધું છે. ગધેડીનાં દુધ કરતાં ગાયનાં દુધમાં કાવતર વધારે કરવામાં આવે છે, અને તેનું એક કારણ એ કે, તેનું દુધ આઈતું દોહું મળે છે, અને જેમ ગધેડીને આપણા બારણા

* એક ડાકર એવી ભલામણ કરે છે કે, જો ગધેડીના દુધથી પેટ ધણાં આવતાં હોય તો, તેને ૨૧૨ અંસ મુત્રી ઊઝાળવું, કે જેથી તેની પેટ લાવવાની ખાસીયત જતી રહેશે. પણ એ રીત ઘણી પસંદ કરવા જોગ નથી, એથી સરસ રીત એ કે, ત્રણ ભાગ ગધેડીનાં દુધની અંદર એક ભાગ સુનાવું પાણી ભેળીને આપવું કે જેથી પેટ આવતાં અંધ થશે.

† ખાંડ કરતાં બતારો હોય તો વધારે સારું, કેમકે બતારાનાં જરા સુનાનો પત આવે છે. એ સુનાના પતથી કરીને બચાંના માદામાં જે ખરાસ પેદા થાય છે તેનો ઘણું એક દરજે અટકાવ થાય છે.

આગળ લાવીને દોહી આપે છે તેમ ગાયનું દુધ આપણી હજીર દોહીઆપતાં નથી, તેથી તેમાં દુધવાળા બહુ પાણી ભેળે છે કે જેથી ઘણી ખરાબી થાય છે. અગર કોઈ પુછરો કે દુધમાં પાણી નામવાને તમો કહો છો તારે ગવળી નાખે છે તેમાં અડચણ શાની ? હવે જાણવું જોઈએ કે, દુધમાં એક ચોક્કસ ભાગજ પાણી નાખવું અને તેથી વધારે નહીં. હવે આપણુ ગવળીના વીશ્વાસ ઉપર રહી (તે વીશ્વાસ એ કે તેને દુધમાં પાણી નથી નાખ્યું.) તે દુધમાં પાણી ઉમેરીએ અને જો ગવળીએખી પાણી ભેળીયું હોય તો, તે દુધ બહુ પાતળું થઈ જાય છે, તેથી જે બચ્ચાંને તે આપ્યું હોય તેનું પોષણ ખરાબર થતું નથી. હંઝલાંડનાં ગવળી એવા તો પોહોંચેલા છે કે, પાણી ભેળેલું દુધ ઘણું પાતળું થઈ જાય છે તેને પાછું ખરાં દુધના જેવું ધાડું કરવાને સારું “સ્ટાર્ચ,” આટો, ચાક, ઈંડાની સપેલી તથા દાળ, જેથીમધનો સીરો, ખાંડ, હળધ, તથા હેવીજ ખીજી જીનસો નાખે છે કે જેથી તે દુધનો ખવાસ ખીલકુલ બદલાઈ જાય છે, અને તે બચ્ચાંના કુમળા કોઠાને એક હલકા ખોરાકને બદલે, નહીં પાચન થાય એવો એક ખોજે થઈ પડે છે. સારાં બાએગે અહીના ગવળીઓને તેઓની ભોજાઈ અથવા અન્નાને લીધે એવું સુઝ પડીયું નથી.

કેટલીએક વખતે ગધેડીનું તથા ગાયનું દુધ નહીં મળી આવે તારે, બકરીનું, ભેંસનું, અથવા મેંદીનું દુધ વાપરવાની આપણને ફરજ પડે છે. એ જનાવરોનું દુધ ગધેડી અથવા ગાયના દુધ કરતાં બારી હોય છે વાસતે તેમાં વધારે

પાણી નાખવાની જરૂર છે, તેમજ તે ઘણું મીઠું હોય નથી તેથી તેમાં જરા મીઠાસ પણ નાખવી જોઈએ છે. જો કોઈ ખી જાતનું તાજું તથા સોજું દુધ નહીં મળી રહે તો શુકું દુધ (Concentrated or Desiccated milk) વાપરવું. એ દુધ ભુક્રીના આકારમાં વીલાતથી સીસીઓમાં “પૈક” યદને આવે છે, તે અંગરેજ બજારમાંથી અથવા ટ્રેડરની દુકાનમાંથી મળી આવશે. પણ એ દુધ જરા સંભાળ લીધી તો ઘરમાં પણ બની રહેશે. તાજું દુધને એક વાસણમાં રેડી તેને ચુલાપર ધીમી આંચે સુકી તેમાંનું પાણી બળે ત્યાં સુધી રહેવા દેવું. જારે તેમાંનું પાણી બહુ બળી રહેશે તારે તે વાસણમાં એક ભુક્રી જેવી ચીજ રહી જશે. એ ભુક્રી તે “શુકું દુધ” છે. એ ભુક્રીને હંમેશા સાફ તથા સુકી સીસીમાં કાણુ બુચ દઈને રાખવી, નહી તરતે, હવામાંનું પાણી ચુસી લઈ ચીકણી થઈ જશે તથા પસારી જશે. બાળકને જારે દુધ પાવું હોય તારે એ ભુક્રીમાંથી થોડીને ગરમ પાણીમાં પગાવવી, કે જેથી તાજું દુધ બનશે, અને તે ખવાસ તથા સવાદમાં તાજું દુધ જેવું જ લાગશે. એવી એક આંહંસ ભુક્રીમાં ૬ થી તે ૬૫ આંહંસ ગરમ પાણી બેળીયાથી તાજું દુધના જેવું થાય છે. યાદ રાખવું કે ઉપલી ભુક્રી બનાવતાં દુધને ઘણું જોરાથી ઉકાળવું નહીં, પણ ધીમી આંચે તેમાંનું પાણી બળવા દેવું. જોરાથી ઉકાળીયાથી તેનો ખવાસ બગડે છે અને પછી તે જરૂર નથી. જો એટલી કડાકટ નહીં બને તો, વીલાતથી જે શુકું દુધ Moore's Patent Concentrated Milk ને નામે આવે છે તે પસંદ કરવું.

હવે કોઈ વખતે એવું બને છે કે, એક બચાને એક જાનવરનું દુધ થોડા દહાડા સદે છે અને પછી તેને તે નસ-દત્તું હોય એવું માલમ પડે છે. હવે વખતે તેને થોડા દહાડા સુધી ખીજાં જાનવરનું દુધ આપવું. પણ કેટલી એક વેલાએ તો કોઈ બચાને કોઈપણ જાનવરનું દુધ સદત્તું નથી. એવા બચાને ઊંધારવાને બારે અડચણ પડે છે. તેને સાયુચોખાંતી, આરાટ્ટની, તાપીઆની અથવા રરાના કટકાની, કે ગામડી ચોખાની પાતલી કાંજ બનાવી તેમાં જરા મીઠાસ અથવા નીમક નાંખીને પાવી.* પાવાની આગમજ કાંજને હંમેશા ગાળીને વાપરવી. કેટલાક તખીઓ એવી કાંજની અથવા દંડા પાણીની અંદર તાજી મલાઈ ભિળીને તે આપવાને કુરમાવે છે. મલાઈથી બાળકનું પોરાણ સારી રીતે થાય છે, કેમકે દુધની અંદર જે પદારથો હોય છે તે ઘણું કરીને બધા એમાખી મળી આવે છે, એની અંદર માતર “કેઝીન”, જરા ઓછી હોય છે તથા મીઠાસ સુદષ્ણ હોવી નથી, પણ તેને બદલે ચીકાસ પુરાકલ હોય છે. બચું પાંચેક મહીનાનું થાય એ અને જો તે ઘણું નખણું હોય તો ઉપર કહી તેવી એક કાંજમાં ચીકીન અથવા મટનનો ચીકાસ વગ-

* આરાટ્ટની કાંજ બનાવવાની રીત—આરાટ્ટને પેહલે થોડાં થંડાં પાણીમાં ભીંજવવી, પછી તેની ઊપર ગરમ ઊકલેલું પાણી નાખી તેને દોહોવીયા કરવી કે જેથી તેની અંદર ગાંઠ નહીં બંધાયે, એ પછી તેને પાંચ મીનીટ સુધી સુલાઊપર ધીમી આંચે ઊકાળવી અને પછી જોઈ વું દુધ અથવા ખીજું કાંઈ નાખી ચાપવી.

રનો સેરવો ભેળીને તે આપવો. * આપણા લોકો સેરવો બનાવતી વખતે ગોસને ગરમ પાણીમાં ઉકાળે છે તેમીત ઠીક નથી, કારણકે એથી ગોસ એકવાઈ બન્ય છે, તથા તેનો કસ અરધો મગી બન્ય છે. વાસતે સારી તથા ફાયદા બરેલી રીત એકે ચરખી વગરનું એક રતલ ગોસ લઈ તેને જરા છુંદવું અને એક પેટ થંડા પાણીમાં થોડીવાર ભોંજવી રાખી પછી તેને ધીમી આંચે ગરમ કરી થંડું પાડવું. પછી તેની ઉપર જે ચરખી બંધાઈ આવી હોય તે ગાલી કાઢાડવી. અને એ પ્રમાણે ગાલી કાઢાડેલા સેરવાને ફરીથી બે ત્રણ મીનીટ જ્વેરામાં હીકાલવો અને પછી તેમાં જરા નીમક નાખીને વાપરવો. એક ભાગ એવો સેરવો અને એક ભાગ ઉપર ફહી તેવી ડાંછ આપવી. અગર જો એથી પેટ આવે તો બે ભાગ ભુજેલા ગાંમડી ચોખ્ખાની ડાંછ અને એક ભાગ સેરવો આપવો. જો એથી ખીપેટ આવે તો એની અંદર બલેલી રોટલી અથવા બજેલાં પાંજીનો ભુકો નાંખવો. એવી બજેલી ચીજો અછુરણનો અટકાવ કરે છે. બાળકના હકમાં ખીજો ઘણો હલકો તથા પોરાણ કરક ખોરાક તે “રેવલેનટા અરાખીકા” છે. એ ખોરાક ભુકીના આકારમાં વીલાતથી આવે છે. એ ઘણો

* બાળકને તેના ખોરાકનાં જરા ચીકાસ અથવા ચરખીની જરૂર છે, એવું આપણને તેના ખુદરતી ખોરાક દુધ ઉપરથી મालુમ પડે છે. ગોસની ઉપર જે ચરખીનાં લાયા હોય છે તેને કાઢાડી નાખવાની નહ લખ્ય એજ કે, ગોસની ચેલવણીની અંદર થોડી ચીકાસ હોય છે કે જેટલી બાળકના હલકા ખોરાકને વાસતે બસ છે. પણ જો ગોસની ઉપરના ચરખીના લાયાપણુ તેના ખોરાકમાં આપીએ તો તેની પાચન શક્તી બગડીયા વગર રહેતી નથી.

પોરાણ કારક છે, તથા એની અંદર દુધમાંની ધણી ખરી બધી ચીજો આવે છે. જે પ્રમાણે આરાટની કાંઠ બનાવવામાં આવે છે તેજ પ્રમાણે એની કાંઠ પણ ફરવી. એની અંદર જરા પેટ, લાવવાની ખાશીએત હોય છે તે વાદ રાખવું.

દુધ આપવા વીશેના કાયદા.—જેમ અને તેમ દુધ ચોખું જોઈએ, દુધ રોહ્યા પછી જેમ જળદીથી વાપરીયું હોએ તેમ સારું, કેમકે તે રોહ્યાથી ખરાબ થઈ જાય છે, તેમાં અગત કરીને ગરમીની મોહોસમમાં એ વીશે વધારે સાવચેત રહેવું. દુધ જેમ અને તેમ એકજ જનાવરનું લેવું, જે વખતે દુધ પાવું હોય તેજ વખતે તેની સાથે પાણી, મીઠાસ, અથવા કાંઠ મેળવી, કેમકેજો મેળવીયા પછી ધણીવાર રાખવું તો તે ખાટું થઈ જાય છે. દુધને ચુનાઉપર ઉકાળવું નહીં જોઈએ કેમકે ઉકાળીયાથી તેની ખાશીઅત ખીગરે છે પણ જે પાણી તેની અંદર નાંખવાનું હોય, તેનેજ ઉકાળવું; અથવા જો દુધ અમસાવુંજ આપવાનું હોય તો તેને એક વાસણમાં રાખી તે વાસણને ગરમ પાણીમાં થોડી વાર બોળી રાખવું, કે જેથી તેની અંદરનું દુધ ગરમ થયે. વળી આપણા લોકો દુધને ઉકાળે છે એટલુંજ નહીં, પણ ઉકાળતી વખતે તેની અંદર જાયફળ, એળચી તથા એવાંજ ખીજાં વસાણાં નાંખે છે, તે રીત નુકસાન કારક છે. એ નાંખવાની મતલબ એવી માલમ પડે છે કે દુધ બચાંને બાદી નહીં કરે, પણ જે અડચણ મટાડવાને એ ઉપાયે કરવામાં આવે છે તે તો એથી ઓરખી વધે છે. તે એ રીત કે એવી ગરમ ચીજ દુધમાં નાખીયાથી બચાંને પોતાની

હાજત કરતાં વધારે દુધ લેવાની મરજી થાય છે, અને એ વધારે પીધેલું દુધ અજીરણ કરીયા વગર રહેતું નથી. ડોઈ ડોઈ વાર એવું બને છે કે, વગર ઉકાલેલાં દુધથી બાળકને પેટ આવે છે તથા પેટમાં ગંધ ધણી પડે છે. જો એમ હોય તો દુધમાં જરા વગીઆલી અથવા ધાણા નાખી ઉકાળીને આપવું. અગરજો દર વખતે દુધ તાજું નહીં મળે તો, એક વખતનું તાજું આપી બીજી વખતને સારૂ તેને થંડી જગામાં ઢાંકી રાખવું જોઈએ અથવા તેને એક વાસણમાં બરી તે વાસણને આઈસમાં અથવા થંડાં પાણીમાં બોળી રાખવું, અને પેલાં આઈસને અથવા થંડાં પાણીને ઘડી ઘડી બદલીયા કરવું. અગર દુધ જરાબી ખાટું થઈ ગયેલું માલમ પડે તો તરત રદ કરવું, અને તેને પાછું મીઠું કરવાની મતલબથી તેની અંદર સાકર નાખી તેને ફરીથી વાપરવું નહીં.

આપણે આગળ જોયું કે, બચાંને જો હાથે ઉધારવું પડે તો, તેને વાસતે સહુથી સરસ ખોરાક ગધેડીનું અથવા ગાયેનું દુધ છે. હવે એ દુધ બચાંને કેમ તથા સાચી પાત્રું તે પીશે આપણે વીચાર કરવો જોઈએ છે. બચાંને દુધ આપવાની એક કરતાં વધારે રીત છે. જેવી કે ચમચાવતે, સીસીથી અથવા તો આપણા ગામઠી લોકની રીત પ્રમાણે કાકડાથી.

રીત ૧ લી—ચમચાથી દુધ પાવાની રીત પસંદ કરવાલેગ નથી, કારણ કે એથી બચાંને તેની હાજત કરતાં વધારે ખોરાક અપાયે છે તથા તે બરાબર ધરાવું નથી. એથી બચાંને કેટલીક વાર અતરસ જાય છે. ડોઈવાર તેની

હાલચાલથી અથવા ખીજ સખખથી, તે ચમચો તાળવામાં અથવા એવાજ કોઈ નરમ ભાગમાં ભોકાઈ જાય છે. વળી એ રીતથી પાચેલું દુધ ખરાબર તથા જલદી હજમ થતું નથી, અને તેનું કારણ એકે તે યુંકની સાથે ખરાબર મળી જતું નથી; અને યુંક ને છે તે ખોરાક પાચન કરવામાં એક અગતનો ભાગ લેછે.

રીત ૨ છ—સીસીથી દુધ પાવાની રીત પેહેલી રીત કરતાં વધારે પસંદ કરલા જોગ છે, કારણ કે એ રીત ખુદરતી રીતને ઘણી ખરી મળતી આવેછે. તોપણ એ રીત કંઈ અડચણથી ખીલકુલ વેગલી નથી. એવી સીસીઓ ઘણી જાતની આવે છે, તે બધીનું ખીચાત આ જગોએ કરવાને હમો જરૂર જોતા નથી. પણ એ બધીઓમાં એક ઘણી હુશીયારીથી ખનાવેલી સીસી વીશે માતાઓને જાણીતી કરવી જરૂરની જણાય છે. ખીજ બધી સીસીઓમાં એક એવી ખોડ હોયછે કે જેથી તેમાંથી દુધ ધાવતી વખતે તેની સાથે બાળકના પેટમાં ઘણી હવા જાય છે, કે જેથી તેનું પેટ ફુલી આવે છે તથા તેમાં પવન દોડીયા કરેછે. પણ આ સીસી એવી રીતે ખનાવવામાં આવી છે કે, જેથી બાળકના પેટમાં માત્ર દુધ જ જાય છે અને હવા દાખલ થઈ શકતી નથી. પણ એ કરતાં ખીજ ઘણી અગતની ખુખી એ સીસીમાં છે, તે એકે તેનો આકાર સ્ત્રીના ધાંન જેવો કીધો છે તથા તેને એવી ખનાવેલી છે કે, જેથી તે ધાનની જગે અથવા છાતીના ખીજ ભાગ ઉપર ખંધાઈ અથવા ગલામાં પેહેરાઈ શકાય છે; અને એથી એક મોટો ફાયદો મચવાય

છે, અને તે એકે બાળકને બાણે માતા પોતે ધવડાવતી હોય્ને એમ લાગે છે, તથા બાળકને ખુદરતી રીતે ઉંચ-
 શીને પકડીયાથી ધાવડાવવાનું ધણું સેહેલું તથા દીલ પસંદ
 પડેછે. બાટલીથી ધવડાવતાં જરા કડાકુટ વધારે કરવી
 પડેછે. ધણી ચોખાઈ તથા સફાઈ રાખવી પડેછે, તથા
 જો ધટલી સંભાળ નહી લીધી તો બચાના હકમાં ધણો
 ગેર ફાએદો થાય્છે. ધવડાવી રહ્યા પછી સીસીમાં
 જે બાકી દુધ રહ્યું હોય્ને તેને ઢોળી નાંખવું જોઈય્ને.
 તેની અંદરની ચામડીને તથા વાદલાને ગરમ પાણીમાં
 બોલી રાખવાં તથા તે સીસીને ખુબ ગરમ પાણીએ ધો-
 ધને સાફ કરવી. એટલી બધી સંભાળ કરવાનું કારણ
 એ કે જો સીસીમાં કાંઈખી દુધ રહી જાય્ને તો તે ખાટું
 થઈ આવે છે અને પછી ખીજી વખતે તાણું દુધ ના-
 મીય્ને તેખી ખાટું થઈ આવવાનું, અને એવું ખાટું થઈ
 ગય્નેલું દુધ બચાના હકમાં બહુ નુકસાન કરે છે. હમેરા
 ખે સીસી રાખી હોય્ને તો ધણું સાફ, કેમકે જો એક સીસી
 સાફ થઈ નહી હોય્ને અને તેટલામાં બચાને દુધ આપ-
 વાનો વખત થાય્ને તો તેને ખીજી સીસીએ પાવા કામ
 આવે; અથવા એક સીસી બાગી જાય્ને તો તેને ખીજી
 સીસીએ પાવા કામ લાગે અને ખીજી સીસી લઈ આવે
 તાંહાંવેર બચાના હમેરાના રાખેતા પ્રમાણે ખોરાક આપ-
 વામાં હરકત નહીં થાય્ને.

રીત ૩ જી.—કાકડાથી દુધ પાવાની રીત ઉપલી જેઉ
 રીત કરતાં વધારે પસંદ કરવા જોગ છે, કારણ કે તે ધણી
 સેહેલી તથા સસતી છે, તે સાથે વળી તે ખુદરતી રીતને

ઘણી મળતી આવે છે. દુધની સાથે એ રીતથી યુંક
 ખરાખર મળે છે, તથા દુધ આ રીતે આસતે ખુદરતી
 રીતની કાંણી બચાંને મળે છે. એની અંદર ખુદરતી
 રીતની કાંણી બચાંને પોતાની ધાવવાની રાડતી વાપરવી
 પડે છે; તથા દુધ ખાટું થઈ જવાની ઘણી ધાસતી
 રહેતી નથી. કાકડાથી દુધ ખાવાની રીત જો કે સહેલી
 છે તો પણ એની અંદર એક બે નાની નાની બાબદો
 ઉપર ધીઆન આપવું જોઈએ છે. આસરે ૬ થીતે ૮
 આંગળ લાંબો અને ૩ થીતે ૪ આંગળ પોહોળો લાંબ ક-
 લાકનો કકડો લઈ તેને ખીડી કરીએ તેમ વીટાળવો.
 એ કાકડાને ખુબ જોરથી તેમજ ઘણો ઢીલો નહી વીટા-
 ળવો, કારણ કે જો ઘણો જોરથી અથવા ઢીલો વીટા-
 ળીયો હશે તો તેમાં દુધ ખરાખર જલદી ચહડંશે નહીં.
 વળી જે છેડો બચાંના મોહોડામાં આપવાનો હોએ તેને
 પેહલે દુધમાં બીજવવો, અને જે મુકો છેડો હોએ તેને
 દુધમાં મુકીને પછી આપવો, અગરજો બચાંનાં મોહો-
 ડામાં મુકોજ છેડો આપીયો હોએ તો દુધને કાકડામાં
 ઉપર ચહડતાં જરા વાર લાગશે અને તેટલામાં બચું એક
 બે બચકીઆં માંરીને દુધ નહીં મળીયાથી નાસીપાસ
 થઈ રડશે ને મુકી દેશે, અને પછી કદાચ તે કાકડો કદી
 મોહોડામાં લેવાનુંજ નહીં. અલબત્તાં એક વખત કાકડાથી
 ધવડાવીયા પછી ખીજી વખત ધવડાવીયાની આગમચ
 તે કાકડાને ગરમ પાણીએ ધોઈને ખુબ સાફ કરી રાખવો
 જોઈએ અથવા એવા બે તરણ કાકડા રાખવા જોઈએ.
 કેટલે કેટલે કલાકે દુધ આપવું તે વિશેના કાએદા આ-

ગળ ધવડાવવા વીથિના જે કાએદા કહેવા છે તેને બોલે બોલ મળતા આવે છે, વાસને તે વીથિ અહીં ક્રીથી ખીઆન કરવું દુરસ્ત નથી.

એક વખતે કેટલું કેટલું દુધ આપવું—એ વીથિ કોઈ ચોકસ ધારા બંધાઈ રાકતા નથી, કારણ કે જુદાં જુદાં બચાંની જુખ તથા પાચન રાકતી જુદી જુદી હોય છે. તોપણ માતર અડસટાને વાસને આટલું કેહેવું જરૂરનું છે કે, જે છ મહીનાની અંદરના છોકરાંને એકવાર બેથી ચાર આઉંસ જેટલું દુધ આપીવું હોય તો બરા થશે; અને જેમ જેમ બચું મોટું થતું જાય તેમ તેમ ૬ થી તે ૮ આઉંસ સુધી દુધ વધારવું. એક લખનાર કેહેછે કે, એક બાળકને આખા દહાડામાં ૬૦ આઉંસ દુધ લેઈએછે ! જે કે એ અડસટો ઘણો મોટો માલમ પડે છે તોપણ આપણે જરૂર વીચાર કરીશું કે, એક બાળક મોટું માણસ થઈને જે કદ તથા વજન મેળવશે તેનો ત્રીજો ભાગ પેહેલા વરશમાંજ મેળવે છે, તારે તેને એ વખત કેટલો બધો ખોરાક લેઈએ તેનો ખીઆલ આપણને તુરત આવશે. બાળું કરીને જે બચાંની પ્રેણા રાકતી તથા હાજત ઉપરજ રાખીવું હોય તો તે પોતાની હાજત કરતાં ક્વચીતજ વધારે લેશે. કોકુંક ધાયા પછી જે તે જરાખી અબાવ બતાવે અથવા રમતમાં ધીઆન લગાડે, તો જાણવું કે તેને હવે વધારે દુધની જરૂર નથી, તેથી તરત દુધ આપવું બંધ કરવું, અને કેટલાંએકો કરેછે તેમ તેના મોઢામાં ક્રીથી બચડી બચડીને સીસી અથવા કાકડો આપવો નહીં.

દુધ પાતી વખતે બચાને સુવાડીને પાવું નહીં, કારણ

કે તેથી અતરસ જશે, પણ જરા તેને ખેડું કરીને પાવું કે જેથી તેને અતરસ જતો નથી એટલુંજ નહીં, પણ તેનાથી તે દુધ વધારે સેહેલાઈથી ગળાએ છે.

છોડવવું—ઈઆને ધાવતાં બચાંને ધવડાવવાનું બંધ કરીને ખીજે જરા વધારે ભારી ખોરાક આપવો. એકામ ધણી સંભાળ લઈને કરવું જોઈએ, કારણ કે ઘટતે વખતે નહીં કીધું હોય, ઈયાને ધણું મોડું અથવા ઘણું વેહેલું કીધું હોય, તો ખેઈ બચાંના તથા માંના હકમાં ખરાખી થવાની. હવે રાત્રાલ એ ઉઠે છે કે ઘટતો વખત કીયો? એનો પાધરો જવાબ આપવો ધણો કઠણ છે, કારણ કે છોડવવાનું કામ ધણીએક જીદી જીદી બાબતો ઉપર આધાર રાખે છે જેથી કે, બચાંની ઉંમર, તેની સારી અથવા માઠી તંદોરસતી, દાતનું કુટવું, ધવડાવનારી માતાની સારી અથવા માઠી તંદોરસતી તથા કાંઈ જોરનું દરદ, તથા રતની જીદી જીદી હાલત ઇત્યાદિ, તોપણ એક ચોક્કસ હદને ખાતર આટલું કેહવું જોઈએ છે કે, બચાંને ખારથી તે પંદર મહીનાનું થાય, તાંહાં સુધી ધવડાવીયું હોય તો બસ થશે, એટલા વખતમાં બચાંને જોઈતા દાંત આવેલા હોય છે, કે જેથી કરીને તે જરા વધારે ભારી ખોરાક પચાવવાને શક્તીવાન થાય છે. અને દાંતના કુટવાથી જાણે ખુદરત આપણને ચેતવણી આપે છે કે, હવે બચાંને જરા વધારે પુષ્ટ ખોરાક આપવો. ઉપર કહેલી ખારથી તે પંદર મહીના સુધી ધવડાવવાની રીત જો કે સાધારણ છે, તો પણ કોઈ વખતે કેટલીક અડચણોને લીધે એક બે મહીના ઓછું ઈઆ વધારે ધવડાવવું પડે છે.

તોપણ કોઈની બચાંને કાંઈની મોટી અડચણ સીવાય
 ૯ મહીનાથી ઓછું તેમજ ૧૮ મહીનાથી વધારે ધવડા-
 વયું નહીં. ધણું ફરીને ફેટલાક આગળના તપ્પીબોનું
 એવું મત હતું (અને હાલમાં ધણાક પારસીનુંબી એવું
 મત છે) કે છોકરાને સવા વરસ અને છોકરીને એક વરસ
 ધવડાવયું, અને તેનું કારણ તેઓ એવું આપતા કે, છોક-
 રાને છોકરીનાં કરતાં પોતાના અંગ બલની વધારે જરૂર છે,
 અને એ અંગ બળ તેઓને વધારે મહીના ધવડાવીવાથી
 મળે છે. પણ એટલો છોકરા છોકરી વીથે તફાવત રાખ-
 વાની કાંઈ જરૂર નથી. અને એથી જે મતલબ ધાર-
 વામાં આવે છે તે ફેટલેક દરજે પાર પડતી નથી. (જુઓ
 સદે ૯૩-૯૪ મે) છોકરાનાં સમીરનો બાંધોતે પાક પરવરદેગારે
 અમલથીજ છોકરીનાં સમીરના કરતાં વધારે મજબુત
 કીધેલો છે, તારે એક બે મહીના ઓછા અદકા ધવડા-
 વીવાથી શું થવાનું? વળી છોકરાને અને છોકરીને એકજ
 વખતે દાંત પુટે છે કે નેથી સાફ માલમ પડે છે કે બે-
 ઊંને એકજ વખતે છોડવયું. અગર જે ખુદરતની એવીજ
 મતલબ હોત કે છોકરાને છોકરી કરતાં વધારે મહીના
 ધવડાવવો તો તેના દાંત છોકરીના દાંત કરતાં બે ત્રણ
 મહીના મોડેથી પુટત, પણ તેવું તો કાંઈ બનતું નથી, તે
 આપણે સહુ સારી પેઠે જાણીએ છઈએ.

છોડવવાનું કામ કાંઈ એકદમ કરવું નહીં, પણ તે વીથે બચાંને
 આસતે આસતે ટેવ પાડવી. જે વખતે બચું ૭ થીતે ૮ મહી-
 નાનું થાય છે અને તેને તેની માના દુધ ઉપરાંત જરા ખીજે
 હલકો ખોરાક, જેવી કે પાતળી જેવી કાંઈ, આપવાને રાઝ

કરીએ છઈએ, તે વખતથી છોડવાનું કામ રાંર થયું કહેવાય છે. એ કામને પુરું થતાં ખીજ ૨ થીતે ૪ મહીના લાગે છે. અગર જો એ કામ થોડીખી સંભાળ લઈને આસતે આસતે કીધું હોય તો એમાં કોઈખી અડચણ નડવાની નથી. પણ કેટલીક માતાઓને છોડવાનું કામ ધણુંજ કંટાળા બરેલું તથા મુશ્કેલ માલમ પડે છે, તેનું કારણ એ કે તેઓ હીમતવાન તથા પક્કા ઠેરાવવાલીઓ હોતી નથી. ખચું એક ખે વખત રડે છે, એટલે તેઓ કંટાળાથી હારી ખાઈ પોતાનો આગળો ખચાને ફરીથી નહીં ધવડાવવાનો વીચાર ભુલી જઈ ફરીથી તેને આંચર આપે છે. અને એક ખે વાર એ પ્રમાણે બનીયાથી ખચાની ખાતરી થાયછે કે, જો જરા વધારે વાર રડીરા તો દુધતો ખચીત મલવાનુંજ. અને એ પ્રમાણે પેલી વીચારવગરની માતાને પોતાનાં છોકરાંને છોડવાનું કદી બનતું નથી. એવે પ્રસંગે તે પોતાના થાનને તરેહવાર કડવી તથા ગંધાતી ચીજો લગાડે છે, કે જેથી ફરીને તે ખચું થાન મોહોડામાં લે નહીં. એ ચીજો ધણીવાર ધણી જલદ અને કોઈવાર ઢેરી હોય છે, અને તે ખચું, કોઈ વખત એ ચીજોની ધણી દરકાર કરીયા વગર ધાવે છે, અને તે વખત એવી ચીજો તેના પેટમાં ઓગળીયાથી બારી નુકસાન કરે છે. વાસતે એવી ચીજો કે જેમાં કોઈ નુકસાનકારક ખાસીઅત હોય તેવી કવચીત પણ ખચાને ધાવતાં અટકાવવાની મતલબથી લગાડવી નહીં. પણ જો ખચું ધણું હઠીલું હોય તો કોઈ કડવી પણ નુકરાન વગરની ચીજ, જેવીકે એળીઓ અથવા કરીઆતાંને છુંદીને

તેનો રસ, લગાડીયો હોય તો કાંઈ અડચણ નહીં. પણ જો અગાઉથીજ ઘટતી સંભાળ લીધી હોય તથા ડરાવ જરા પકો રાખીયો હોય તો એવા અણઘટતા ઉપાય કરવાની જરૂર રહેશે નહીં.

ઉપર કહ્યું તેમ કોઈ પણ બચાને નવ મહીનાની અંદર છોડવું નહીં. પણ જો એથી માતાની તંદોરસતી બગડતી જતી હોય અથવા તેની શક્તિ દીનપરદીન બહુ ઓછી થતી જતી હોય અથવા જો તેને એકાએક ખર્નિો અથવા એવોજ બીજો કાંઈ સક્રિય રોગ લાગુ પડી ગયો હોય; તો તરત બચાને છોડવું. અથવા બાપા પછી ત્રણ ચાર મહીનામાં દસતાન બેસે અને જો તે વખતનું દુધ ધાવીયાથી બાળકની તંદોરસ્તી ઘણી બગડતી હોય, અથવા તેણીને જલદી હમીલ રહ્યા હોય તો ચોથો મહીનો બેઠા પછી, અસુસ ધાવતાં બચાને છોડવું. તેમજ બચું ઘણુંજ કાવળું હોય અથવા અધુરા મહીનાનું હોય તો, અથવા દાંત હજી મુદ્દળ પુટીયા નહીં હોય, અને માતાની તંદોરસતી સારી હોય તથા તેને દુધ આવતું હોય, તો તેને હંમેશાના ધારા કરતાં બે ત્રણ મહીના વધારે ધવડાવવું. જો બચું ખર્ષ વાલાં મા બાપનું જન્મેલું હોય અને તેને વાસતે ધવડાવનારી રાખી હોય તો તેની પાસે, અથવા બાપજ ખર્ષ વાલો હોય અને માતા એ દરદથી બીલકૂલ વેગળી હોય તો તેની પાસેજ, તેના બચાને બે ત્રણ મહીના જાસતી ધવડાવવું.

બચાને તદ્દન છોડવાનો વખત પસંદ કરવામાં જરા સાવચેતી રાખવી. જો વખતે તે આજ્ઞારી હોય અથવા

તેને દાંત કુટતાં હોય, તે વખતે તેને ઓડવવાની તબીબ કરવી નહીં, કારણ કે એવે વખતે તેને ખીજે કોઈખી ખોરાક જડતો નથી. તેમજ જો તેને સહીઅડ અથવા ગોવરં કુટીયું હોય તો તે વખતે તેને ઓડવવું નહીં. એક દાંત કુટીયા પછી ખીજે દાંત કુટે તેની વચે એકથી તે સવા અથવા બે મહીનાનો વખત થાય છે ; એ વખતે બચું ઘણું કરીને કોઈ પણ પીડાથી વેગળું હોય છે, વા સતે તેને ઓડવવાનો આ વખતે લાભ લેવો જોઈએ.

જોઈએ તે કરતાં વધારે મહીના ધવડાવવાના ગેર ફાયદા.—આ વાંકે ઘણું કરીને મોટે વાંધેની સ્ત્રીઓ કરતી નથી, પણ નીચલા વાંધાની ઓરતો, જેઓને પોતાના ગુજરાણને સારૂ આપ્યો દહાડો મેહેનત કરવી પડેછે, તેઓમાં એ નુકસાનકારક રીત ઘણી ખરી ફેલાયલી છે. એમ કરવાની તેઓની મતલબ એ કે તેઓને જલદીથી પાછા હમેલ નહીં રહે. એ તેઓની મતલબમાં તેઓ ક્વચીતજ ફાવે છે. જો કે આ વાત ચોક્કસ છે કે થાન તથા ગર્ભસ્થાનની વચે ઘણો અતલગનો સંબંધ રહેછે અને વધારે મહીના ધવડાવીયાથી કોઈ વાર મહીના પાછા જલદી રહેતા નથી, તો પણ સહેકડે નેવું ટકા વધારે મહીના ધવડાવીયાથી ખીજી વખતના હમેજ ઉપર કાંઈ ઝાઝી અસર થતી નથી.

વધારે મહીના ધવડાવીયાથી નુકસાન થવા માંડે છે તેની પેહેલવેલી નીરાની એકે ધવડાવતી વખતે માતાની કમર દુખી આવે છે, તેના થાન જાણે તણાઈ જતાં હોય એવું લાગેછે, તથા તેના પેટમાં આગ ઉઠેછે તથા ચુંથારા

યાય છે. જો એની કાંઈ દરકાર નહીં કીધી અને ધવડાવવાનું જાગી રાખીયું તો તેની ઇચ્છાને ધવડાવનારીની જુગ્મ કોટા યાપ છે, તેનું પેટ કળજ રહે છે, અને ડાખી બાજુએ દુખ યાપ છે. એ પછી માયું દુખવા માંડે છે, કાનમાં કસારાં જોલતાં હોય એવો અવાજ યાપ છે, તથા ફેર આપે છે, અને જીવને ચેન પડતું નથી. એ પછી છાતીમાં દરદ થવા માંડે છે, દમ તથા ઠાસો યાપ છે. અગર એટલું થયાં છતાંજી જો ધવડાવવાનું જાગી રાખીયું, તો આખે સમીરે દુખ તથા કલતર યાપ છે, એહરો ફીકો પડે છે, માંસ તવાઈ જાય છે, બેહદ પસીનો છુટે છે, કદાચ પેટ છુટી જાય છે, હાથે પગે સોજા આવે છે, તથા બેહદ નાકઉવતી વધી જાય છે, કોઈવાર તદન અંધાપોઆવી જાય છે, અંધનો જુરો મરજ લાગુ પડે છે, કે જેમાંથી બચવાને તે કમનસીબ આરતને થોડીજ આરા રહે છે. વાસતે જે માતાઓ જોઈએ તે કરતાં વધારે મહીના ધવડાવવાને હિમત ચલાવે તેઓએ એ બયંકાર બાનાવોને વાસતે ઘણુંજ સાવ એત રહેવું, અને એની પેહેલી નીશાણી માલમ પડે એટલે ધવડાવવું ઝટ બંધ કરવું, કારણ કે એ દુખ વધીયા પછી તેનો ઊપાય ક્વચીતજ થઈ શકે છે.

વધારે મહીના ધવડાવીયાથી ઊપર કહ્યું તેમ માતાને નુકસાન યાપ છે એટલુંજ નહીં, પણ છોકરાંનેજી યાપ છે. ઉમરે આવીયા પછી પણ તેને દુધ જેવો હલકો ખોરાકજ આપીયાથી તેનો ખાંધો હંમેશા નબલો રહે છે અને પછી આગલ ચાલતાં બારી ખોરાક પચાવવાની તેનામાં શક્તિ રહેતી નથી, એટલુંજ નહીં, પણ બચુ મોટું થયા

પછી તેને જરા દુધ કરતાં વધારે પુષ્ટ ખોરાક આપવો જોઈએ એમ ખુદરત પોતે આપણને બચાંના દાંત કુટવાથી કેહેછે પણ જો એ ખોરાક નહીં આપીયો તો બચાંનું પોષણ ખરાબર થતું નથી, તે તવાયલું તથા કુબલું રહેછે, તેનું માંસ નરમ તથા હાડકાં પોચાં થઈ જાયછે, કે જ્યેથી કરીને જારે તે ઊભું રહેછે અથવા ચાલવા માંડેછે, તારે તેના હાડકાં મરડાઈ જાયછે, કે જ્યેથી બચું પેચું તથા બેસીકલ બની જાયછે અથવા તેને ખર્ષ અથવા એવાંજ ખીજાં કંઠણ દરદો લાગુ પડેછે.

બચાંઓનો ખોરાક*—બચાંઓ મોટાં થાય છે તે વખતે તેઓની તંદોરસતી, તેઓના કુદરતી મજબુત ઈન્દ્રિયા નખખાં બાંધા ઉપર જો કે ઘણો ખરો આધાર રાખે છે, તોપણ તેઓ નાનાં હોય છે, તે વખતની સારી અથવા નરસી માવજત તેઓની હવે પછીની તંદોરસતીઉપર ઘણીજ અગતની અસર કરે છે. એ વાત સર્વે માતાઓએ ખુબ ધોઆનમાં રાખવી. એ માવજતમાં બચાંના ખોરાક વીશેની માવજત એક મોટો અગતનો ભાગ ધરાવેછે. બચાંના ખોરાક વીશે તરેહવાર ગફલતી તથા ભુલ કરવામાં આવે છે. કોઈવાર તેને જોઈએ તે કરતાં ઓછો ખોરાક આપવામાં આવે છે, કે જ્યેથી તેનું પોષણ ખરાબર થતું નથી, તેની ચરખી તવાઈ જાય છે, માંસ તથા હાડકાં પોચાં

* આ કેશણે ખોરાક એ શબ્દ વાપરીયો છે તે કંઈ બચાને જે ખુદરતી ખોરાક ઈલાને દુધ મળે છે તે નહીં, પણ આપણે હાથે બનાવેલા તથા માતાના દુધ ચીવાય જે ખુદરતી ખોરાક તૈયાર મળતો હોય, જેવોકે જુદી જુદી જાતના રજ ઈલાદી તે સમજવો.

પડે છે અને ગાળ તથા આંખમાં ખાડા પડે છે, ટુંકાંમાં તેની આસુદગી તથા ફરબેપણું જતું રહે છે, અને તેને બદલે નબળાઈ તથા ડુબળાઈ તેની ઉપર ગાલેબ થાય છે, કે જેથી તેનું શરીર ડરામણી તથા દયા ઉપજાવે એવી હાલતમાં આવી પડે છે, અને તેનું જીવવું બધી રીતે ના પસંદ થઈ પડે છે, ઈયાને સહુ કોઈ એવું ધણે છે, તે જીવવાના કરતાં મરે તો બેહેતર. વળી દોષવાર બાળકને જોઈએ તે કરતાં વધારે ખોરાક આપવામાં આવે છે, કે જેથી તેની પાચન શક્તી બગડી જાય છે, તેને ખોરાક બરાબર હજમ થતો નથી અને જે ખાય છે તે ઘણું કરીને એમનું એમ પાછું ઝાડાવાટે અથવા ઉલટી થઈને નીકળી પડે છે, કે જેથી તેનું પોષણ બરાબર થતું નથી અને તે ઉપર કહી તેવીજ દયા ઉપજાવે એવી હાલતમાં આવી પડે છે. આ વાતથી વાંચનારી બાઈઓને અચરતી લાગશે કે, જરે બચાંને જોઈએ તે કરતાં થોડો ખોરાક આપીયો તારે, અને જ્યારે તેને વધારે ખોરાક આપીયો તારેખી, તે એકજ રીતે ડુબળું થઈ પીડા ભોગવીને મરણ પામે છે. એ વાત જરા પેહેલાં નહીં બને એવી લાગે છે તો પણ તે ખરી છે, અને તે હરદંભ બનતી આપણી નજરે પડે છે. વળી કેટલીએક વેલા જો કે બચાંને ઘણો થોડો તેમજ ઘણો વધારે ખોરાક નથી આપતાં તો પણ તેને એવી જાતનો ખોરાક આપે છે કે, જે તેના કૃમળા માદાને જરવવાને બનતું નથી, અથવા બહુ મુશકેલી પડે છે. એથી પણ બચાંને ઉપર કહ્યો તેવો ગેરફાયદો થાય છે. એ ઊપરથી માલમ પડે છે કે,

બચાને અપડાવવાનું કામ ધણું ખારીક છે તથા તે વીશે જેટલી સંભાળ લાઈએ તેટલી થોડી કેહવાય, વાસતે એવી આરા રાખવામાં આવે છે કે, વાંચનારી માતાઓ અથવા જેઓના હસતકમાં બચાઓની સંભાળ હોય તેઓ એ વીશે નીચે લખેલા થોડાક સફા ઉપર ખુબ ધીમ્માન આપરો.

બચાને એક કે બે પેહેલા દાંત હાગીયા કે તેનો ખોરાક રાત્ર થાય છે. તેનો માદો હજુ ધણો નબળો હોય છે, માટે તેના ખુદરતી ખોરાક ધ્યાને દુધને મળતો આવે એવોજ ખોરાક તેને આપવો જોઈએ. તે દુધના જેવો પ્રવાહી અથવા ઘણું તો જરા ઘાડો જોઈએ. સંગીન ખોરાક પચાવવાને તેના કુમળા માદામાં હજુર રાકતી આવી નથી. બચાને પેહેલા દાંત કુટે તીયારથી તે તેને છોડવે તીયાર સુધી કેવો તથા કેટલો ખોરાક આપવો તે વીશે જો કે આગળ ખીઆન કીધું છે, તોપણ તે વીશે આ જગાએ ફરીથી લખવાની જરૂર છે, કે જેથી બચું છેક નાનું હોએ તારથી તે છેક ૫-૬ વરસનું થાએ (કે જે વખતે સાધારણ માણસનો બધો ખોરાક ઘણું કરીને આપવામાં આવેછે) તોહાં સુધી તેને ક્યો ખોરાક આપવો તથા તેમાં કેવો કેવો ફેરફાર કરવો તે સઘણું વાંચનારી બાઈઓને ધણું સહેલથી સમજ પડે.

બચું છેક ૬ થી ૭ મહીનાનું થાય તોહાં સુધી તેને તેની માએના દુધ શીવાએ ખીજું કંઈ આપવું નહીં* એ વખત

* એ વખતે બચાને ઘણું કરીને દાંત કુટયા મારે છે, અને દાંત કુટયા હોએ તોજ ખોરાકમાં ફેરફાર કરવો. અગર જે

પછી ધવડાવનારી ઓરતને જરા આરાએસ મળે વાસતે, ધવડાવવાનું એક અથવા બે વાર કમતી કરી વચમાના વખતે જરા ખીજો ખોરાક આપવો. અગર જો તેને પેહેલેથીજ હાથે ઉધારીયું હોય તો તેને પેહેલે જ અમસતો દુધનોજ ખોરાક આપતા હોય તો તેમાં જરા વધારો કરવો. ઇઆને તે દુધ અમસતું પાણી વગરનું આપવું ઇઆતો તેમાં કાંઈ હલકી કાંજી કરીને ભિજવી. બચું ધાવતું હોય તે ધાવવાનું કમતી કરીને વચમાને વખતે ખીજો ખોરાક કેહેવો આપવો? અલગતાં હજી બચાંતો માદો ઘણો ન-બજો હોય છે તેથી તેની નાની રાકતીને માફક આવે એવો તથા તેના ખુદરતી ખોરાક ઇઆને દુધને મળતો આવે એવો જોઈએ, ઇઆને તે પ્રવાહી તથા જલદી હજમ થાય તેવો તથા પોષણ કારક હોવો જોઈએ. સોજું તથા તાજું ગાએનું દુધ અમસતું જરા મીઠાસ નાખીને આપવું. અથવા સાણુ ચોખાની અથવા ગામઠી ચોખાની (બુજેલા અથવા કાચા) અથવા આરાફ્ટ અથવા તાપીઆની, રસના કટકાની અથવા સર્ગોડાંની પાતળી કાંજી કરી ગાલી નાંખી તેમાં જરા ગાએનું તાજું દુધ તથા જરા મીઠાસ અથવા નીમકના બેચાર દાના નાંખીને આપવી. એ ઉપર કેહેલા ખોરાક એક એક પછી તપાસી જોવા અને જે માફક

દાંત નહીં કુટીયા હોય તો, જાંઠાં સુધી તે કુટે તાંઠાં સુધી ધવડાવવા ઉપરાંત ખીજો કાંઈખી ખોરાક આપવો નહીં, કારણ કે તેને કેટલા મહીના થયા તે ગણીને તેનો ખોરાક બદલવો નહીં, પણ તે પચાવવાને તેને કેટલી શક્તી છે, તે જોઈને બદલવો. અને વધારે ખોરાક પચાવનાની શક્તી બચાંમાં આવી તેની એક ત્રાટી નીશાની દાંત કુટવાની છે.

આવે તે સુખેથી આપવો. અગર જો બચું ઘણું નાત-
વાન હોય તો ઉપર કહી તેમની એક કાંજમાં જરા હલકો
મટનનો અથવા ચીકીનનો ચરખી વગરનો સેરવો તેમાં
જરા નીમક નાંખીને આપવો. એ ખોરાક પેહેલ વેહેલા
વતામાં વતો દહાડામાં જે વખત આપવો. એક વખત
ઘણો ખોરાક આપવો નહીં, નહી તો બચાનું પેટ છુટી જાય.
એ શીવાએ ખીજી સંભાળ લેવી જોઈએ છે કે જે વીથ
આગળ “બચાને હાથે ઉધારવાના” મથાળાં હેઠલ પુરતું
ખીયાન કીધું છે.

બચું ૮ અથવા ૯ મહીનાનું થયું કે, તેના ખોરાકની
અંદર વળી જરા વધારો કરવો, તે એમ કે ધવડાવવાનું
આગળ કરતાં જરા વધારે કમતી કરીને ઉપર કહ્યો તેવો
ખોરાક દહાડામાં ૩ અથવા ૪ વાર આપવો અથવા જરા
વધારે સંગીન ખોરાક એક ઈંચ જે વાર આપવો; જેમકે
પાઉંતા ગરને ગરમ પાણીમાં થોડીવાર બીંજવી રાખી પછી
તે પાણી નીચવી નાખી તે ગરને બીંજ સોજાં પાણીમાં
૩-૪ મીનીટ ઉકાળી તેની અંદર તાજું દુધ તથા જરા
મીઠાસ નાખી તે આપવું અથવા એજ પ્રમાણે બાતની
ધાણી અથવા પઉઆને ઉકાળીને આપવા. પાઉંતા ગરને
ઉકાળવો પડેછે તેનું કારણ એકે તેમાં જે ફતકી આવેછે
તે કાઢાડી નાખવી. પાઉંવાળાઓ પાઉંતા આટામાં ફતકી
ભેરેછે તેની જે મતલબ હોયછે, એકતો એકે ખરાબ આટો
સારા તથા ચોખા આટાના જેવો લાગે અને ખીજીએકે
ફટકીના આટાના પાઉંની અંદર પાણી ઘણું રહે છે.
અને તેથી તે ભારી યાએ છે. ફટકીથી તથા તે ભેરેલા

આટાથી બનાવેલાં પાણીથી બાળકની નંદોરસતી બગડે છે. મારે એ દ્રુતક્રીને કહાડી નાખવાને પાણીના ગરને એક વખત બાદી કહાડવો લેખએ છે. વળી કોઈ વાર પાણીવાળાઓ ઘડુંના આટામાં ચોખ્ખાનો આટો પણ ભેજે છે કે ત્રેયા ક્રીને પાણી સફેત દેખાએ. એ ભેજેલા આટાના પાણીની પોપણુ કરવાની શક્તી જરા કમતી હોએ છે, તથા તેમાં પાણી ધણું રહેવાથી પેટમાં બાદી કરે છે. આએ વાત ધંઆદ રાખવી ઘણી જરૂરની છે કે, ઘણીના ઘણા સફેત આટામાં, પછી તે ગરને એવો મોલે અથવા ચોખ્ખો હોએ પણ તેમાં, પોપણુ કરવાની શક્તી ઓછી હોએ છે. જરા જડા અથવા યુક્તાના આટામાં એ શક્તી વધારે હોએ છે, ના એટલુંજ નહીં પણ એ આટામાં એક ખીલે ગુણ હોએ છે; તે એકે તેમાં જરા પેટ લાવવાની ખાશીઅત હોએ છે. એક અથવા બે દહાડાનું વાસી પાણી વધારે જલ-દ્રીથી જરી રહે છે, મારે બાળકને ઓછામાંઓછું આજનુ પાણી કાલે આપીયું હોએ તો ઘણું સારું.

વળી બાળકને વાસને ઘણો હળકો તથા જલદી જરી રહે એવો ખીલે ખોરાક તે હામેલ (હાફ બાઇટ) ઇંડું છે. ચોખ્ખાના અથવા ઘણીના આટાને પેહેલે ભુંછ તેની અંદર ઇંડાની એક ડાળ બાંછ થોડું કુવાનું તાજું પાણી નામીને ૪-૫ મીનીટ મુઢી ઉકાળીયા પછી તેમાં જરા નીમક અથવા મીઠાસ નાખીને આપીયું હોએ તો બચાને ઘણા પોરાણુ સાથે હળકો ખોરાક મળે છે. અગર જો પેટ ઘણુંજ કુબળ હોએ તો આટાને પેહેલે ભુજવો નહીં અને તેની અંદર શાકર અથવા ખાંડને બદલે જરા ગોળ નાખીયો હોએ તો ઠીક. પણ

એટલી નાની ઉમરમાં કેટલાંએક માખાપો પોતાના બચાંને ગોસનો અને તે વળી ચરખીથી ભરેલો ખોરાક આપે છે, તે એક મોટી ભુલ છે. એવો સંગીન ખોરાક ચાવવાને બચાંને હજી જોઈતા દાંત આપા નથી તથા તેને પચાવવાને તેના માદામાં હજી જોઈતી રાક્ષતી નથી. બચું છ મહીનાનું હોય છે ત્યારથી તેને દાંત કુટવા માંડે છે, તે છેક તે બે વરસનું થાય ત્યાંહાં સુધી બધા દુધના દાંત પુરા થાય છે. બચાંની જીંદગાનીમાં આ વખત ઘણો ભારી કેહેવાય છે. એજ વખતે તેને માદાનાં જીદાં જીદાં દરદો થાય છે, જેવાં કે, પેટ આવડું, લોહી પડવું, મરડો, તથા જીદી જીદી જાતના કરમો. એજ વખતે ઘણું કરીને તેને માથાંપર અથવા દીલની ચામડીપર કેટલીએક જાતના કોહોવાટો થાય છે. એજ વખતે તેને ભેજાંત કટલાંક દરદો થવાની ધાસતી રહે છે, જેવાં કે, તાંબ ઈ. પણ જો બચાંને એ વખતે ધવડાવવામાં તથા ખવાડવામાં ધટતી માહાવજત તથા સંભાળ લીધી તો જીપલાં દરદોનો ઘણીએક રીતે અટકાવ થઈ શકે છે, અને અગર જો ના કરે ખોદાને તેઓ થાય છે તો તેઓ ઘણો જોરા પકડતાં નથી, અને સહેજ દવાથી સારાં થઈ જાય છે. પણ જો એ વખતે બચાંને ઘણી બેપરવાઈથી ખોરાક આપીયો તો એ દરદો ઘણાં જોરથી તથા જલદી વધી પડે છે અને ઘણી વખતે બચાંના જાનની ખુદારી કરે છે. એમ નહીં થવું તો કોઈવાર તે ઘણા મહીના અથવા વરસ સુધી હેરાન થયા કરે છે; અને એ વખતે તેની તથા તેના

માખાપની હાલત ઘણી દયા ઉપજાવનારી થઈ પડે છે. એક દરદના આજ્ઞાથી તવાઈ ગએલું તથા દવા પીતાં પીતાં કુંટાળી ગએલું—ખીન્ન પછસાથી લાચાર, તથા હુંદગીથી ખુદાર થઈ ગએલાં. જે માખાપોને પોતાનાં બચાંને વાસતે દવા તથા ડાકટરની વારે ઘડીએ જરૂર પડતી હોએ, તેઓએ ખુબ ઇઆદ રાખવું કે તે બચાં-ઓની માવજતમાં કોઈ મોટી ખામી હશે, તેથી તેઓ હંમેશા આજ્ઞાથી ચાલીયા કરતાં હશે. અગરજો એ ખાંમી તેઓ-ને પોતાના અજ્ઞાનપણાને લીધે માલમ નહીં પડતી હોએ તો કોઈ ચાલાક તથા વધારે અજમાએરા વાલાં માણસને પુછવું, અને જો તે કોઈખી ખાંમી ખરેખરી પકડી આપે તો તરત તે ઉપર ઘટવું ધ્યાન આપી તેને દુર કરવાને વખત ખોવો નહીં. પણ કેટલાંએક માખાપો એવો સેહેલો તથા સરસ ઉપાએ સુકી દઈ, તેઓની ઉપર દેવ રહેલાછે, તેઓનાં બચાંને કોઈની નજર લાગેલી છે, એવા એવા ખોટા વેહેમ રાખી ખામણુ જોશીને તંહાં ફરી પોતાનાં પીયારાં બચાંની તંદોરસ્તીમાં બારી બગાડો કરે છે તથા બેહદ રંજ ખેંચીને પેદા કીધેલી પોતાની થોડી ઘણી પુંજ ખોઈ બેરો છે. એ વાત દયા ઉપજાવનારી તેમજ શરમ બરેલી છે. બચાંની પોરાણ કરવાની રીત કેટલા-એક ખુદરતી કાએદા ઉપર આધાર રાખે છે, અને જો એ કાએદા તોડીયા તો તેનો દાવો લેવાને ખુદરત કદી સુકતી નથી. માટે એ કાએદા 'સમજી લેવાની તથા તે પ્રમાણે ચાલવાની દરેક માતપીતાની પેહેલી ફરજ છે.

બચું એ વરસનું થયું કે તેને ઉપર કહ્યો તેવોજ ખો-

રાક હજી આપવો, પણ તેની સાથે હવે જરા ગોસ આપવા માડ્યું. પેહેલ વેહેલાં ધણું થોડું આપવું તથા રોજ નહીં, પણ જે તરણ દહાડાને આંતરે આપવું. ગોસનો ખોરાક પેહેલ વેહેલાં આપતાં ધણી સંભાળ લેવી જોઈએ છે નહીં તો કે તે બચાને જોર આપીયાને બદલે ખોરખી તેનું જોર કમતી કરશે. અગરજો બચું સારી તંદોરસતીમાં હોય અને જો તેની પાચન શક્તી સારી હોય તો તેને માંસનો ખોરાક માફક આવવાનો. એવાં બચાને જો માંસનો ખોરાક નહીં આપીયો તો તેની ઉધરબાવ ધણી નાહાની રહી જાય છે, તેનું શરીર નાતવાન પડે છે તથા તેને કંઠ-માલા, ખર્ષ તથા એવાંજ ખીજ દરદો લાગુ પડે છે. પણ એ ઉપરથી એમ નહીં સમજવું કે, એવાં બચાને માંસનો ખોરાક ધણો આપવો. જો તેના ગળ ઉપરાંત આપીયો તો તેથી તેને ધણું કરીને સાંજને વખતે તાવ આવે છે, પાણીની સોખારી બહુ લાગે છે, પેટ ચડી આવે છે, જીભપર સફેત છારી બંધાએ છે અને માદામાં ખીગાડો થાએ છે, કોઈ વખત પેટ એકદમ છુટી જાએ છે તો ખીજ વાર તરણ ચાર દહાડા સુધી આવતાં નથી. અગરજો ઉપર કહ્યું તેવું એક ખી ચીનહ માલમ પડે તો, તે બચાના ખોરાકમાં ઘટાડો કરવો, અને તેને તેટલો વખત માંસનો ખોરાક મુદલ આપવો નહીં. અગરજો બચું ધણું નાતવાન હોએ ને તેની પાચન શક્તી ધણી થોડી હોએ તો તેને માંસનો ખોરાક આપતાં ધણી સંભાળ લેવી અને ધણોજ થોડો તથા અઠવાડીઆમાં એકજ વખત આપવો. પણ એથી ઉલટું કેટલાં એક માખાપો એવાં બચાને દોંગાં

કરવાની મતલબથી વધારે ગોસનો ખોરાક આપે છે તે એક મોટી ભુલ છે. એથી તેને કઠિવત આવીયાને બદલે ઓરખી તે નખજું થાએ છે.

જે વરસના બચાંને દાહાડામાં ચાર વખત ખોરાક આપવો. એ ખોરાક હંમેશા ચોક્કસ ઠેરવેલે વખતે આપવો. જેવું બચું સવારના પોહોરમાં ઉઠે એટલે, તેનું ચંગ સાફ કરીયા પછી તેને સાશુ ચોખા અથવા આરાફ્ટની કાંજી, તેમાં તાજું ગાએનું દુધ નાંખીને આપવી. અથવા દુધને પાણી આપવું; એક ભાગ દુધ અને એક ભાગ પાણી આપવું. અગર જો બચાંની પાચન શક્તી ઘણી સારી હોએ તો જે ભાગ દુધ અને એક ભાગ પાણી અથવા નરું દુધજ આપવું, અથવા પાંજના ગરને પાણીમાં ઉકાળી તે પાણી કહાડી નાખીયા પછી તેમાં તાજું ગાએનું દુધ નાંખીને તે આપવો. તાર બાદ જો બને તો બચાંને ખુલી હવામાં ફરવા મોકલવું. એ પછી નવ વાગેતે ફરીથી જરા સાશુ ચોખા અથવા આરાફ્ટની પાતલી કાંજી દુધ નાંખીને આપવી. તાર બાદ બપોરે આસરે ૧૨ ઈઆ ૧ ને સુમારે બચાંને તેનો મુખ્ય ખોરાક આપવો. તેમાં તેને મટનનો ઈઆ ચીકીનનો વગર ચીકાસનો સેરવો અને બાફેલા આવલ અથવા તેમાં પાંજ ઈઆ રોટલી બોરીને તે આપવો અથવા જો બચાંની પાચન કરવાની શક્તી સારી હોએ તો તેને થોડું નરમ ભુજેલું મટન અથવા ચીકીન પણ આપવું, અથવા હાખેલ ઇંડું અને પાંજ આપવું, અથવા સારી ભુંજેલી માછલી અને પાંજ આપવું. માછલીને ભુજીને ઈઆતો બાફીને આપવી પણ તેમાં ધી અથવા સરકો

અથવા મસાલો મુદ્દલ નાખવો નહીં. જેઓને ગોમ નહીં ખપતું હોય તેઓને દુધ ઘણો સારો ખોરાક છે અને તેઓને પપેટા અને તેવીજ ખીજી તરકારી આપવી જોઈએ. તેઓના કોઠા પણ એવી તરકારી જરવવાને રાક્ષીવાન હોય છે. દાલખી નળદીક ગોસના જેટલી જોરાવર હોય છે તેથી તેઓને ગોસને બદલે દાલખા આપીયામાં આવે છે. પણ તે બચું બે વરસનું થયા પછે આપે તો સારું, કારણ કે તે જરવામાં ઘણી બારી હોય છે. એ પછી છેલો ખોરાક છેક સાંજે ૬ અને ૭ વાગાની વચ્ચે આપવો, તે, સવારના પોહોરમાં આપેલા ખોરાક જેવોજ આપવો. એ વખતનો ખોરાક હંમેશા ઘણો હલકો હોવો જોઈએ કારણ નહીં તો બચાને ઉંઘ બરોબર આવતી નથી, તે રાતે રડીયા કરે છે અથવા તો તે ઉંઘમાંથી ખીછીને ચોંકી ઉઠે છે, કારણ કે તેનાં કુમળાં મગજ ઉપર તેના અજીરણ માદાથી ઘણી ખરાબ અસર થાય છે. એ પછી થોડીવારે બચાઓને સુવા જવાની રજા આપવી.

બચાને ખોરાક હંમેશા ચોક્કસ વખતેજ આપવો અને ખોરાકની વચમાંના વખતે તેઓને ખીજું કંઈખી ખાવાનું આપવું નહીં. આપણાલોકો ખવાડીયાં ઉપરાંત છોકરાં-ઓને કડાકડી ખીસકીટ, ચણા મમરા, મીઠાઈ તથા એવોજ ખીજો કેટલો એક, તેઓના કુમળા માદાથી નહીં પચી શકે એવો ખોરાક આપે છે, તે રીત બહુ નુકસાન ભરેલી છે. એટલાં માટેજ બાળકોને દોડીયાં દુકાની આપવાની રીતનો પણ અટકાવ થવો જોઈએ. એથી આગળ લીધેલા ખોરાકનાં

પચવામાં અડચણ પોહોયેછે, અને એના સળગથી અલગતાં બચાંતી તંદોરસતી બગડે છે. અગર કોઈ કહેરો કે આપણે ઘણાં છોકરાંઓને એ પ્રમાણે ઉધરીને આમુદાં થતાં જોઈએ છેએ, અને બચાંને આ ખોરાક આપવો ને આ નહીં આપવો એમ કેહેવું એ માતર જુદી ટકટક છે, તો તેઓએ ખુબ ધ્યાદ રાખવું કે જે બચાંઓ અસલથીજ મજબુત બાંધાનાં તથા તંદોરસત હોએ છે તેઓજ માતર એ રીતથી ઉધરીને (એ રીતની ખુબીથી નહી પણ એની ખરાબી છતાં) મોટાં થાએ છે. પણ જેઓ ખુદરતથીજ નબળાં તથા કાલાએલી હોએ છે તેઓ તો એ રીતના ભોગ થઈ પડે છે. અગર બચું ખોરાકની વચમાંના વખતે ખરેખરે ભુખું હોએ એમ માલમ પડેતો તેને તે વખતે જરા હલકો ખોરાક આપવાથી કાંઈ અડચણ થવાની નથી.

વળી પેહેલાંથી બચાંને આસતે આસતે ખાવાની ટેવ પાડવી જોઈએ અને એક છુક મોહોમાં ને એક હાથમાં રાખી જાણે કોઈ પછવાડે મારવા આવતું હોએ એવી ઝડપથી ખાવાથી બચાંને અટકાવવું. તેમજ એક વખતે એકદમ મોટા મોટા છુકો મોહોડામાં મારવા દેવા નહી. એથી ખોરાક ખરાબર ચવાતો નથી તથા થુકની સાથે ખરોખર મળતો નથી. વળી ખાતી વખતે બચાંને રડાવવું નહીં, પણ ખુશ મીજાજમાં રાખવું. અગરજે તે કાંઈ ખુશ વાત કરતું કરતું જાએ તો વધારે સાઈ. પેહેલાંથીજ ઘણી ચોખાઈ તથા સુઘડાઈથી ખાવા શીખવવું. બચાંને ગરમ ગરમ ખાવાથી હંમેશા અટકાવવું. જેમ સઘળું કામ તેમ જમવાનું પણ જમણે હાથે ખાવા શીખવવું.

જેમ જેમ બચું મોટું થતું જાય તેમ તેમ તેનો
 ખોરાક વધારતા જવું તથા તેમાં ઘટતો ફેરફાર કરવો
 ઇચ્છાને દુધને પાણીમાં બેળીયાને બદલે હવે અમ-
 સતું આપવું, એક બે પાઈની કાતરી માખણ લગાડીને
 અથવા અમસતી તેને ખાવાને આપવી અને તેની
 ઉપર અમસતું થકું દુધ પીવા આપવું. પાઈ ને દુધની
 અંદર બોળી ગળી ગયાનાં કરતાં આપીને ખાધાથી વ-
 ધારે જલદી જરી રહે છે, કારણ કે તે બરાબર ચવાયે છે
 તથા તેની સાથે યુક (કે જે ખોરાક પચાવવામાં એક અ-
 ગતનો ભાગ ધરાવે છે તે) બરાબર મળી રહે છે, બપોરના
 તેને જરા ગોસનો ખોરાક વધારે આપવો અથવા તેને
 હંમેસના ગોસના ખોરાક સાથે ચરધું ઇચ્છા એક હાખેલ
 ઘંટું આપવું. માછલીનો ખોરાક બચાંને ઘણો હલકો છે
 પણ તેમાં કેટલી એક જાતની સોજા માછલી રીવાજે
 ખીજા કોઈખી માછળી આપવી નહીં. સુક્રી અથવા
 નીમક દહને ઘણું સુધી રાખેલી માછલી બચાંને હ-
 રગીસ આપવી નહીં, કારણ તેના માંસના સાખા
 ઘણા કઠણ તથા જલદી હજમ નહી થઈ રહે એવા થઈ
 ગએલા હોય છે. એક વખતે બચાંને ઘણાં પકવાન
 ખાવાને આપવાં નહીં તથા પકવાનને ઘણો મસાલો નાંખી
 પકાવવાં નહીં, કારણ એથી બચાંની ભુખ નકામી ઊંસકેરાયે
 છે અને યછી જોઈએ તે કરતાં તેનાથી વધારે ખવાયે
 છે, ના એટલુંજ નહીં, પણ તેને એવો લેહેજતદાર ખોરાક
 લેવાની ટેવ પડી ગયાથી જે વખતે તે આજરી પડે
 છે તે વખતે પણ તેવોજ ખોરાક ખાવાને માંગે છે, તથા

પછી કસી કરવાને આપણા લોક કેહે છે તેમ લોહોડાં પાડે છે.

અચું ગોસનો ખોરાક સારી પઠે હજમ કરવાને શક્તી વાન યહું કે તેને તે સાથે કોઈ તરકારી આપવી. હવે પપેટા જેવી પોરાણ કારક તથા જલદી હજમ યાએ એવી તરકારી ખીજી કોઈ નથી. એવી હલકી તરકારી દે-શીઓ પોતાના બાળકને ખોરાક તરીકે આપતા નથી તે ધણી અજાણ્ય જેવી વાત છે. પપેટાની ધણી એક જાત આવે છે, તેમાં એક જાતમાં ચીકાસ વધારે હોએ છે કે જે જરવામાં ધણી ભારી તથા પોરાણ કરવામાં હલકી હોએ છે. ખીજી જાતમાં ચીકાસ ધણી યોદી હોએ છે, તથા તે બસરી અને ખાશીયા પછી બધો વેરાઈ જાએ છે. એ છેલી જાત જરવામાં ધણી હલકી હોએ છે. મહાબલેશ્વરના પપેટા છેલી જાતના હોએ છે. પપેટા જેમ જીના તેમ જરવામાં ધણી હલકા. અચાને પપેટો આપવો તે હંમેશા ખાફીને આપવો, કારણ કે તે જલદીથી જરી જાએ છે. પપેટા પછી અચાઓને વાસતે ખીજી હલકી તરકારી તે ગાજર છે. એ વસતુ પણ દેશીઓમાં તેમાં ધણું કરીને પારશીઓમાં ધણી અપતી નથી. જોકે પપેટા જેવી પોરાણ કારક તથા જલદી હજમ થઈ શકે એવી એ તરકારી નથી તો પણ ગાજર અચાને વાસતે એક હલકો ખોરાક ગણાય છે, જેમ ગાજર કુમળું તેમ હજમ જલદીથી યાએ છે, કારણ કે ધરડાં ગાજરને કઠણ તથા જડા સાખા બંધા-એ છે કે જે કદી જરી શક્તા નથી. કેટલીએક જાતના સલગમો પણ ધણો હલકો ખોરાક ગણાએ છે. પણ તેઓની અંદર પાણીનો ભાગ ધણો હોવાથી તેઓ પેટમાં

બાદી તથા પવન ઉત્પન્ન કરેછે, માટે તેઓને બાણીને બા-
ધાની અગાઉ ડાખીને તેમાંથી પાણી કઢાડી નાખવું જો-
ઈએ. કુમલાભીડા પણ બચાંઓને માટે હલકો ખોરાક છે.
પણ સઘળી જાતની બાજી, કેટલીએક જાતના કંદ, વેંગણું,
કાકડી, કોહોરું, તથા એવીજ જાતની ખીજી કેટલીએક
વનસપતી બચાંઓને આપવી નહીં. દાલ એ અછા પો-
રાણ કારક વસ્તુ છે પણ જરવામાં જરા કહણુ તેથી
બચાંઓને સંભાળથી આપવી, પણ જે લોકોને માંસનો
ખોરાક નહીં અપતો હોએ તેઓના બાળકના ખોરાકનો
એક અગતનો ભાગ દાલથી પુરો પાડવો જોઈએ, કેમકે
દાલમાં લગભગ ગોસના જેટલોજ પોરાણ કરવાનો ગુણ
હોએછે. ઘઉં, ચણા, મગ, અડદ, તથા કેટલીક જાતના
વાલ, તથા વટાણા પણ પોરાણ કારક છે. ચોખા પો-
રાણ કરવાની રાકલી ઘણી થોડી ધરાવે છે.

નીમક.—એ આપણા ખોરાકનો એક અગતનો ભાગ
ગણાએ છે તથા એથી ખોરાક જલદી હજમ થાએછે. વાસ્તે
બચાંની કાંજીમાં તથા ખીજા ખોરાકમાં ખસુસ જરા
નીમક નાખતાં રહેવું. વળી નીમક બચાંઓને ખીજો
એક મોટો ગુણ કરેછે તે એકે, તેઓનાં પેટમાં કરમ પા-
કવા દેતું નથી. આગલા વખતમાં કેટલાએક દેરોમાં જો
કોઈ અપરાધીને મોટી રાજ કરવી હોએતો તેને નીમક
વગરનો ખોરાક આપવાને હુકમ થતો. એથી કમીને તે
કુમનસીબ માણસના પેટમાં એટલા તો કરમ પેદા થતા
કે તેથી તે બાંધી હેરાન થતો હતો તથા કોઈવાર એથી
મરણ પણ પામતો હતો. ઇઆદ રાખવું કે ઘણું

નીમક આધારી નુકસાન યાએએ જેમકે તરમ બહુ લાગે છે
જોરાક બરાબર પચતો નથી, તથા બુખ વૃદ્ધી જાએ છે.

મીઠાસ.—સરવે દોષને અબર છે કે મીઠાસપર નાહાનાં
ખાલકો કેટલોરોખ રાએએ. ઘણાંલોકો, અને તેમકેટલાએક
ડાક્ટરોખી, એમ કહે છે કે, મીઠાસ બચાંના હકમાં જર
બરાબર છે, તે વાત કેટલેએક દરજે ખોટી છે. જે લોકો
એમ કહે છે તેઓ ખુદરતને અને તેના સુકવશરના કામો
ને તપાસવાને મુકી દઇ માત્ર મનુશ જાતના બુદ્ધ બરેલા
રેવાજને, તથા તેના લાંખી સુદતથી ચાલતા આવેલા
વીચારોનેજ વળગી રહે છે. બચાંને થોડી મીઠાસ આ-
પીવાથી નુકસાનને બદલે ઓરખી કાપદો થાય છે. એ
વાતની જે સાખીતી જોઈતી હોએ તો પેટેલી અને મુખ્ય
સાખીતી એ છે કે, ખુદરતે બચાંની માતાના ચાંનગાંજે જોરાક
તેયાર કીધોએ તે જોરાક ઈઆને દુધમાં મીઠાસનો મોટો ભાગ
આવેજોએ. ખીછ સાખીતી એ કે ખુદરતે બચાંને મીઠાસને
વાસ્તે બહુ રોખ આપેલો છે. માટે એ બેઈ ખુદરતી અને
તેટલા માટે મોતેબર વાતથી આપણી ખાતરી થાએ છે,
કે બચાંને થોડો મીઠો જોરાક આપવાની જરૂર છે, પણ
એ ઉપરથી વાંચનારી બાઈઓએ એમ ઉલટું નહી સમ-
જવું કે, બચાંને વારે ઘડીએ મીઠાસ આપવાને હમો બ-
લામણ કરીએ છેએ. બચું જરે રડે તારે તેને કંઈખી
મીઠાસ આપીને મુગું રાખવાની રીતને અમો અંતઃકરણથી
ધીકારીએ છીએ. તેમજ બચાંને જીદી જીદી જાતની
મીઠાઈ ને ખીલ્લું નહીં જરી રોકે એવાં મીઠાસનાં પકવાનો
આપવાની રીતને હમો નાપસંદ કરીએ છીએ, અમો

માત્ર બચાંનો મીઠાશ વીથેનો ખુદરતી રોખ મધીઅમ
રીતે પુરો પાડવાની બળામણ કરીએ છેએ.

ફરટ અથવા મેવો—બચું ચાર પાંચ વરસનું થાએ કે
પછી તેને જમીયા પછી કાંઈ સારી તાજી ફરટ આપી
હોએ તો કાંઈ અડચણ નહીં, બળકે તેથી ફાએદો થ-
વાનો. નારંગી તથા કેટલી એક જાતનાં મીઠાં લીધુ બચાંના
હકમાં ઘણાં સારાં છે. છાલ તથા ખી હંમેશા જોલીને
આપવાં, કાંએ કે એ ચીજ જરવાને ઘણી કઠણ હોએ છે.
જરમીની મોસમમાં અથવા બચાંને જરે તાવ આવતો
હોએ તારે ઉપલી ફરટનો રસ તેને ઘણો ગુણકારી થઈ
પડે છે ; એથી તેઓની તરસ, તાઈ અથવા બેચેની ઘણી-
એક રીતે નરમ પડે છે. દાડમ પણ એક અછી ફરટ છે.
તેમાં ઘણું કરીને બચાંઓને જરે કરમ થવા હોએ અથવા
તેઓને પેટ ઘણાં આવતાં હોએ તારે તેઓને મીઠું દાડમ આ-
પવું સારી ચીજ છે. પણ માતર દાડમનાં દાણાઓનો રસ
પીને થળીઆ ધુંકી નાખવાને બાચાંઓને સમજાવવું જોઈએ.
તાજાં તથા પાકા અંજીર બચાંના હકમાં સારાં છે, તેમાં
ઘણું કરીને જરે તેઓનો કોઠો કબજા હોએ તારે ; અંજી-
રની ઉપરની ચામડી હંમેશા કાઢાડીને પછી બચાંને આ-
પવું જોઈએ. પાકું સેપ તથા પાકી સારી કેરી પણ
જરાં બચાંને આપી હોએ તો કાંઈ અડચણ નહીં.
લીલી દરાખ પણ એક અછી ફરટ છે, પણ તેની અંદરના
થળીઆ તથા ઉપરની છાલ કાઢાડી નાખીને આવી જોઈએ.
હંમેશા ઈઆદ રાખવું કે કંઈખી ફરટ બચાંને આપવી
હોએ તો તે પાકી તથા ખટાસ વગરની હોવી જોઈએ.

કાચી તથા ખાટી ફરટી બચાને તેમાં ધણું કરીને નાતવાનને બહુ નુકસાન થાએ છે, તેને અશુરણ થાએ છે, પેટ આવે છે, ઉલટી થાએ છે, અથવા જો એરીતે તે નુકસાન કારક સીજ બહાર નીકલી નથી જતીતો બચાને તાણ તથા એવાજ ખીજ મરજે યદ આવે છે.

સુકો એવો હરગીજ બચાને આપવો નહીં કારણ કે તે જરવામાં ધણોજ ભારી હોએ છે. પણ આએ વાત શું સાધારણ નથી કે કેટલીએક માતાઓ બજારમાંથી એવો એવો મંગાવી રાએ છે કે જરે બચું રડે તારે આપવા કામ લાગે? ના એટલુંજ નહીં પણ વધારે દલગીરી ભરેલી વાત એ છે કે, એવો ભારી ખોરાક ઘણાંએક કાહેલી તથા નળખાં બચાંઓ કે જેઓને ઘણો સાધારણ તથા હલકો ખોરાક પણ ખરાખર જરી રાકતો નથી તેવાં નેજ એવો નુકસાન કારક ખોરાક આપે છે.

પાણી—બચું ખાઈ ઉઠીયું કે તેને જો તરસ હોએ તો પીવાને માટે માત્ર પાણીજ આપવું. ખાતાં ખાતાં પાણી પીવાની રીત ઘણી ખોટી છે માટે તેમ કરતાં બચાને અટકાવવું. તેમજ વળી ખાધા પછી એકદમ ઘણું પાણી પીવું નહીં, કારણ કે તેથી ખોરાકના પચવામાં ઘણી હરકત પડે છે. જો બચું ઘણું નળખું હોએ તો અડધું તાણું દુધ અને અડધું પાણી ભિજીને આપવું અથવા આરાઈની અથવા સાશુ ચોખાની પાતળી કાંજ કરીને તેને ગાલી તેમાં દુધ નાખીને તે આપવી. અથવા જો તે જે પીતું હોએ તે ઓકી કહાડવું હોએ તથા તેને તરસ ઘણી લાગતી હોએ તો તેને ટોસ્ટનું પાણી આપવું. ટોસ્ટ કી-

ધેણું પાણી ઘણીવાર સુધી રાખીવાથી અવાસ તથા વા-
સમાં જરા બગડી જાય છે. વાસતે ટોસ્ક કીધા પછી
પાણીને થંડું પાડીને જો તરત આપીએ તો બચું કદાચજ
નાખુરી ખતલાવશે.

દાર. ઘણાએક સખરો નહાના બચાંઓને દાર પાવો
એ એક રોખની વાત સમજે છે, અને એ પ્રમાણે જે
ખરાખીમાં તેઓ માયાથી તે પગ સુધી ગરક થઈ ગયા છે
તેમાં તેઓ પોતાનાં બાળકને નાંખવાને અચકાતા નથી.
એ એક મોટી અફસોસ કરવા જોગ વાત છે. વળી કેટલી
એક અસાન માતાઓ પણ પોતાના ઘણીઓને જોઈને
બચાંને એ નારાકારક વસતુ આપે છે અને ક્રોધ વખતે
તે લેવાને બચું ઘણું કમકેમે તોપણ તેને જોર જીલમથી
પાએ છે અથવા ચઠાડે છે. કેટલીક ઓરતો પોતાના
બચાંના પેટમાં દુધે છે તારે તેને દારની આંગણી
ચઠાડે છે, તે રીત જો કે પસંદ કરવા જોગ નથી તો
પણ ઉપલી રીતના જેટલી ઠપકાને લાયક નથી. દાર જેવી
ઝેરી વસતુ બચાંના કુમળા કોઠા તથા તાજીક મગજ
ઉપર ઘણીજ ખરાબ અસર કરે છે, માટે દરેક મા-
તાને ઘટે છે બળકે તેની અધન ફરજ છે કે, એ
વસતુ ડાકટરની સલાહ વગર પોતાનાં બચાંને ક્રોધ પણ
પ્રસંગે આપવી નહીં. વળી કેટલીએક માતાઓ ગામઠી
દાર પોતાના બચાંને આપતાં અચકાએ છે પણ વીલાતી
દાર વધારે છુટથી આપે છે અને તેનું કારણ તેઓ હેઠું
જણાવે છે કે, પેલાવી દાર ગામઠી દારના જેટલી ખ-
રાખી કરતો નથી. તેઓનો એ વીચાર કેટલો ભૂલ

બરેલો છે તે સાણી બાઈઓને આપોઆપ માલમ પડશે.

ચાહે અંને કાફી.—અં બેઉ ગરમ વસતુઓ નાથલા બાલકોને છેક નાની વસ્ત્રમાંથી આપવાની ટેવ પાડવી નહીં. પણ આપણા ગામઠી લોકો તેમાં અગત કરીને પારશી સ્ત્રીઓ તરતનાં જનમેલાં બચાંનેખી ચાહેનું પાણી કરીને આપેછે, અં રસમ ધણી નુકશાન બરેલી છે. અંથી બચાંનો કુમલો માંડો અણુધટી રીતે ઉસકેરાઅંછે અંને પછી તે અંટલો તો નબલો થઈ જાઅંછે કે તેને ગરમ ચીજ વગર કાંઈખી ખોરાક જરતો નથી. જરા મોટાં બચાંઓને દહાડામાં અંકુ વખત કુમળી જેવી ચાહે અથવા કાફી કરી તેમાં દુધ ભેળીને આપી હોય તો, તેઓને કાઅંદો થાઅંછે. કાળી ચાહ બચાંને આપવી પણ ગીરીન કદી આપવી નહીં.

અં પ્રમાણે ખોરાકની દરેક ચીજનું ખીઆન કરવાને આ જગાઅં અમો ઘણી જરૂર જોતા નથી, કારણ કે અજમાઅંસ ઉપરથી દરેક માતાને તે વીથેની માહિતગારી મલેછે વાસતે તેને પડતું મુકી આ બાબત અંધ કરવાની આગમજ કેટલીઅંક ખરાબ રસમો આપણા લોકોમાં ચાલેછે, તે વીરો જરા ચેતવણી દાખલ જણાવવાની રજા લઈઅં છેઅં. બચાંને હંમેરા જુદું ભોણું કરી આપવું અંને તેને પોતાનાં ભાણામાંથી ખાધા બાદ ખીજનાં બાણામાં કરી કરીને ખાવા દેવું નહીં. વળી દેશીઓ તેમાં અગત કરીને પારશીઓ પોતાનાં બાળકને વાડીઅં લઈ જઈ પોતાની સાથે ટેબલ ઉપર બેસાડી તેઓને જ ગમેછે તે ખાવા આપેછે એ રીત અતીરાય નુકશાનકારક

છે. અગરજો તેઓને કોઈ કહેછે કે એવો ખોરાક બ-
ચાંને બહુ નુકસાન કરશે વાસતે ના આપો, તો તેઓ ધ-
ણીજ મુરખાધથી ઉતર વાળેછે કે આપણે તો હવે ખાઈ
મુકા એઓ ખીચારાં કરે ખાવા શીખરો અથવા શું
આપણે ખાઈએ તે આપણો જીવ ને એનો જીવ નહીં ?
તે નહીં ખવાડીએ તો બચું અમસતું હીજરાઈ જાએ ધૃ.
એ બધી વાતો કેવી બેવજન છે તે કહેવાની કાંઈ જરૂર
નથી. ક્રોકરાંઓને વાડી લઈ જવાને હમો ના કહેતા નથી.
વાડીના જેવી ખુલી હવામાં લઈ જઈ તાંહાં બચાને રમતાં મુ-
કાં એ જેવી તેઓની તંદોરસ્તી વધારવાની ખીજી ગુણુકારી
રીત થોડીજ હશે. પણ તાંહાં લઈ જવાથી જે લાભ ઉપ-
જવો જોઈએ તે તેઓને અગર દગર ખાવાનું આપીયાથી
નહીં જેવો યઈ જાય છે, ના બલકે લાભને બદલે નુકસાન
કેટલેએક દરજે વધી પડે છે. માટે માખાપો જે પોતાના
ઉધરતાં ખાળકોની તંદોરસ્તીવીશે કંઈખી ઇંતેજારી રાખતાં
હોય તો તેઓને વાડીએ લઈ જઈને તેઓના લાયકનોજ
ખોરાક આપવો. અગર જો એટલી મેનેજ તેઓથી નહીં
બનતી હોય તો બચાંને વાડી લઈ જવાથી પરેઝ રહેવું.
એથી તેઓને તથા તેઓનાં બચાંને ઘણો લાભ થવાનો.
અગર જો બચાંઓને વાડી લઈ જવાં તો તેઓને મોટાં મા-
ણસોથી જુદીજ ટેબલ ઉપર બેસાડવા અને એ ટેબલ
ઉપર તેઓને લાયકનાજ ખોરાકનો સુક્રો ખીજાવવો અને
તે શીવાએ તેઓની આસપાસ ખીજી કંઈખી ચીજ મુકવી
નહીં. કદાચ કોઈ એમ કહેશે કે બચાંને જુદી ટેબલ પાં-
થરી આપવાની નકામી ભાંજગડની કાંઈખી જરૂર નથી

કારણ હમે જ્યાંને સાથે લઈને એકજ ટેબલપર બેસીએ
 છઠ્ઠાએ ખરા પણ તેઓને જુદી 'પ્લેટ' માં તેઓને
 લાએક્રનોજ ખોરાક કહાડી આપીએછ અને તે ઉપરાંત
 તે બે ખીજું કંઈખી આસપાસ પડેલું જોઈને માંગે છે
 તો હમે આપતા નથી અને જારે તેઓ એ પ્રમાણે તેઓના
 લાએક્રનોજ ખોરાક ખાએ છે તારે તેઓને સાથે લઈને
 એકજ ટેબલ ઉપર બેસવાની શું અડચણ છે? અડચણ
 ઘણી છે કે જે લાંગો વીચાર કીધાથી તેઓને માલમ
 પડશે. જે પ્રમાણે એક રડતા માણસને જોઈને આપ-
 ણને દયા આવે છે, જેમ કોઈ ડરામણો દેખાવ જોઈ
 આપણને કમકમાટ આવે છે તેજ પ્રમાણે તરેહ તરેહના
 પક્ષવાનો જોયાથી તે વીશે જ્યાંને ભુખ તથા હોંસ
 છુટે છે અને એ ભુખ તથા હોંસ હાથે કરીને પેદા કીધા
 પછી નહીં પુરી પાડવી એ ગોયા તે જ્યાં ઉપર બેઠનસાફી
 ગુજરીયા જેવું છે, ના ખરું કહીએ તો તેઓની ઉપર ખરેખર
 બેઠનસાફી ગુજરે છે. પોતાનો આસપાસના માણસોને તથા
 પોતાના માખાપોને જે ચીજ ખાંતા જોએ છે અને જારે
 તેઓ એ ચીજ માંગે છે અને તેઓને ના કેહેવામાં આ-
 વે છે તારે જ્યાં ઘણું દલગીર થાય છે. કોઈ છેરક પડેછે
 અને તે વાજખીની રાહે, કારણ કે તેઓ સમજી રાકતાં નથી
 કે એવી ચીજ નહી ખાધાથી તેઓને કાયદો થશે. જે
 સખસ જ્યાંની જોઈતી હાજત પુરી પાડવાને વારે ઘડીએ
 ના કેહે તેવીશે તે જ્યાં ઘણું હલકું મત પોતાનાં દીલમાં
 ખાંધે છે, તથા તેને ચલાવું નથી પછી તે પોતાનાં માખાપ
 હોય અથવા કોઈ પારકો રખસ. વારે ઘડીએ અને

જરાજરામાં તેની મરજીનો અટકાવ થયાથી બચું ના-
ફરમાન થઈ જાય છે, અને પછી ચોરીથી તથા છુપી
રીતે પોતાની જોઈતી પણ અણધરતી રીતે ઉસકેરાએલી
ભુખ પુરી પાડવાને યુક્તી કરે છે. એ પ્રમાણે વાડી
લઈ જઈ તેઓના ખોરાક તથા માવજત ઉપર ઘટવું ધી-
આન નહીં આપીયાથી તથા તેઓને અણધરતા લાડ
લડાવીયાથી ઘણાં એક માખાપોએ પોતાનાં બચાંની ભુખ
ઓછી તથા ખરાબ કરી નાંખી છે, તેઓને ચીરડાઉ
નાફરમાન, તથા અદેખાં કીધા છે, તથા તેઓની તંદોરસ્તીમાં
હંમેશાની ખલલ પાડી છે. ઘણાંએક બાળકોએ મોટાં
થઈ અતીસ દારૂ પીવાની ટેવ આપે વખતથીજ અખતે-
આર કીધી છે. એ અને એવીજ બીજી નુકસાનીઓ,
અસાન માખાપો અણધરતા લાડ લડાવી પોતાના તથા
પોતાના બાળકોના હકમાં કરે છે કે જેનો બોલો તેઓને
આગળ ચાલતાં ઘણો ભારી થઈ પડે છે.

હવા—તાજી હવા તંદોરસતીની બાબદમાં કેટલી અગ-
તની છે, તે વીથે દેશીઓને ઘણું જાણવું જોઈએ છે.
સરવ કોઈ જાણેછે કે, માણસ ખોરાક વગર બે તરણ
દહાડા ઘણી અડચણ વગર રહી શકેછે, પણ હવા વગર
આપણાથી થોડી પણ પણ રહેવાઈ શકવાનું નહીં. જે
પ્રમાણે સાધારણ ચેરાગને બળવાને તેલની જરૂર છે તેજ
પ્રમાણે આપણી શુંદગીના ચેરાગને હવાની જરૂર છે.
જેમ સાધારણ ચેરાગને તેજ નહીં મલીકું તો જુકી જુકીને
તે જુલઈ જાય છે, તેમ આપણી હયાતીનો ચેરાગ હવા
વગર તરફડીને મરણ પામે છે. તેમજ જે પ્રમાણે સાધા-

રણ ચેરાગને સોજીું તેજ નહીં મળીયું તો તે સાફ બળતો નથી, તેજ પ્રમાણે આંપણી જીંદગીના ચેરાગને સોજી હવા નહીં મળીતો તે જીવતો ઝસરતો બળે છે. એ પ્રાણીઓના જીવને સહુથી અગતની વસતુ (હવા) તે કસીમે કસીમે ચો તરફ પસારી મુકી છે કે જેથી અદના તેમજ આલા, જીવાન તેમજ જુદા તથા બાળક, દરદી તેમજ તંદોરસત, એકજ સરખી રીતે એ અગતની ચીજનો લાભ લઈ શકે. તમારે ગમે ત્યાં જાઓ, તમારે ગમે તો સહુથી ઊંચા પહાડના મથાળા ઉપર, જોઈએ તો જમીનના પેઠામાં ઉંડો ખાડો ખોદીને બરાબર, પણ એ ભારે અગતની ચીજ પોતાની મેળે અને વગર ખોલાવે આવવાની. તે સરવ દયાળુ બાપ પ્રાણીઓનાં રક્ષણને વાસતે કેટલી આતુરતા તથા સંભાળ રાખે છે, તેનો આ એક અછો નમુનો છે. એ હવા ચો તરફ ફેલાયાથી માણસ જાતની સહુથી પેહેલી તથા મોટી હાજત આપો આપ તથા વગર મહેનતે પુરી પડે છે, પણ તનો પુરતો કામ્મેદો મેળવવાને વાસતે માણસે પોતાનું ડાહાપણ તથા મહેનત કામે લગાડવાં જોઈએ છે.

હવા કે જે આપણે દમમાં લઈએ છઈએ, તે મુખીઅ ખીજ બે હવાના મેલાપથી બનેલી છે, તેમાંનો એક “નાઈટ્રોજન” નામથી અને ખીજ “આક્સીજન” નામથી ઓલખાય છે. એ બેમાંથી છેલી ઈઆને “આક્સીજન” હવાજ માતર અગતની છે. આપણાં બદનનું લોહી સાફ થાય છે તે એનીજ મદદથી. સાધારણ હવામાં એ ‘આક્સીજન’ હવાનું ઓકસ પ્રમાણ હોય

તોજ તે હવા સારી કહેવાય. જો તેમાં આકસીજન વધારે અથવા ઓછી હોય તો તે આપણા દમમાં લેવા લાયક નહીં કહેવાય. સાધારણ હવામાં દર ૧૦૦ ભાગે ૭૭ ભાગ 'નાઇટ્રોજન' હવાના અને ૩૩ ભાગ 'આકસીજન' હવાના હોય છે. હવે જરે આપણે એમ કહીએ છઈએ કે, હવા અરાખ થઇ ગઇ છે તારે મતલબ માત્ર એટલીજ કે, તે હવામાં કેટલીએક જાતની ગદલી તથા ઝેરી હવાઓ દા-ખલ થઇ ગઈ છે, કે જેથી તેની અંદરની અગતની હવા આકસીજન તેના પ્રમાણમાં ઘટારો થયો છે. સાધારણ હવા જેવારે આપણાં બદનમાં ફરી ફેફસાંમાંથી દમને વાટે પાછી નીકળે છે તેવારે તેની સાથે એક જાતની ઝેરી હવા ભેળાએલી હોય છે. એ હવા જો ફરીથી દમમાં લીધી હોય તો નુકસાન કરે છે. એ શીવાએ ખીજી ઘણીએક બાબતો છે કે જેથી સાધારણ તથા ચોખી હવા ખીગડે છે પણ તે બધાંનું ખીઆન કરવાની આ જગા હમો દુરસત ધારતા નથી.

ઘરમાંની બંધીવાર હવા કરતાં બાહરની ખુલી હવા વધારે સારૂ હોય છે. શહેરના જે ભાગમાં લોકોની ઘણી ગીચ વસતી હોય, અથવા જ્યાં મોટાં મોટાં કારખાનાં ચાલતાં હોય, અથવા જ્યાં ઊંધાડી મોટી ગટરો હોય, અ-થવા જ્યાં પાણી, વનસપતી તથા એવીજ ખીજી જલદી કોહી જાય એવી ચીજો સાથે મલેણું હોય, ત્યાંની હવા તે શહેરના ખીજા ભાગો કરતાં ઘણી અરાખ, તથા નુકસાન કારક હોય છે. તેમજ હંચી જગાની હવાના કરતાં નચલી જગાની હવા ઘણી ખીગડેલી રહે છે. એ વાત દરેક

મુસાફરને મારી પડે ખજાર છે કેમકે જરે તેને એક ગામમાં, કે જ્યાં તાવ અથવા મરકી ઘણી ચાલતી હોય ત્યાં જો વામો કરવો પડે છે તો જે બંગલામાં તે ઉતારો લે છે તે બંગલાનો સહુથી ઉપલો માલ વધારે દરમાયો આપી આરામ કરવાને લે છે. વલી શેહેરની હવાનાં કરતાં શેહેર બહારની અથવા ગામડાની હવા તંદોરસતીના હકમાં વધારે સારી હોય છે. શેહેરમાં રહેનારાઓ તથા તેમના બાલકો કેવાં પીલાએલાં તથા પીલાં દેડકા જેવા હોય છે અને ગામના લોકો કેવાં આમુદાં તથા લાલ ભુન જેવાં હોય છે. એનું કારણ જોઈશું તો એ જોઈ જગાની હવાની તંદોરસત અથવા માઠી હાલત માલમ પડશે. આજ આસરે જસો વરસની વાત ઉપર ઇસપીટાલ અને એવાંજ ખીજાં ધરમ ખાતાં-ઓની હાલત ઘણી ખરાબ હતી. તે વખતે જે લોકો લડાઈમાં ધાઓલ થતા તેઓને એવી ઇસપીટાલમાં નાંખવામાં આવતા, અને તાંહાંની બંધીઆર તથા ખરાબ હવાથી તેઓમાં ભારે મરકી ચાલતી હતી. પણ જેઓને ઇસપીટાલ બરાઈ ગયાના સખખથી બાહાર ખુલી હવામાં રાખવામાં આવતાં હતાં, તેઓમાં મરકીનું જોર એટલું બધું નહીં હતું. અગર જો કોઈ માણસ આબરી હોય છે તો, તેની તંદોરસતીમાં સુધારો કરવાને માટે તેને દરીયા કીનારે ખુલી હવામાં ફરવાનું અથવા હવા ફેર બદલ કરવા કોઈ ખીજા સારી જગાએ જવાનું ડાકટરો ફરમાવે છે તે સરવ કોઈ જાણે છે.

બંધીઆર તથા ખરાબ હવાથી નીપજતી ખરાબી— આપણાં શરીરનું પોરાણ કરનાર લોહી છે, અને લોહીને

સાફ કરનાર હવા છે. અગરજો લોહી સાફ નહીં થતું તો, આપણાં શરીરનું પોરાણુ ખરાખર થતું નથી ઈઆને આપણી તંદોરસતીમાં ખીગાડો થાય છે. ખરાખ હવાની માઠી અસર પેહેલ વેહેલાં આપણા મીઠાજ ઉપર થાય છે, કે જેથી આપણુ સુસત તથા જાણે કેટલીએક થાક ચહડી હોય તેમ નાકુવત યઈજઈએ છઈએ. એ પછી માદાઉપર ખરાખ, અસર થવા માંડે છે, ભુખ તુટી જાય છે. ખોરાક ખરાખર હજમ થતો નથી, પેટ છુટી જાય છે, અથવા ઓકારી થાય છે. એ પછી ભેજાં તથા ખીજા અખયો ઉપર અસર થવા માંડે છે, ફેર આવે છે, જરાજરામાં મગજે ગુમડી થાય છે, ચેહેરો શીકો પડે છે, શક્તી અતીશય ધટે છે, અને પછી કેટલાંએક નારા કારક દરદો જેવાં કે કંઠમાલા, ફેફસ, તથા ખઈ પોતાનો દેખાવ દે છે. અગરજો ખરાખ હવાની સાથે ઘણી ભીનારા અથવા શમ્દી હોય છે તો તે ખમણા જોરથી નારા કરે છે. તેમજ જે લોકો ખરાખ હવા દમમાં લેતા તથા તેની સાથે અંધારી જગામાં રહેતા હોય, તેઓની ઉપર તેની માઠી અસર ઘણી જલદીથી થાય છે.

ઉપલા દુક અહિવાલ ઉપરથી વાંચનારી ખાઈઓની ખાતરી થઈ હશે કે, સાફ તથા તાજી હવા ઘણી ગુણુ કારી છે. હવે જાણુંવું જોઈએ છે કે, મોટાં માણસના કરતાં નાનાં ખાલકોને સોજી હવાની વધારે જરૂર છે. પણ કેહવાને દલગીરી લાગે છે કે, દેશી સ્ત્રીઓ એવીશે ઘણીજ ખે પરવાઈ રાખે છે. તેઓ પોતાના નાનાં ખાળકને ખુલી હવામાં ખાહાર કદી લઈ જતાં નથી, અને ભોગ ભોગે

જે લઈ જવાની ફરજ પડે છે તો તેઓ તે ખીચારાંઓને
 માથાંથી તે પગ સુધી ઢાંકી ગુંગલાઈ જાય એ પ્રમાણે
 લઈ જાય છે. તેઓ ઘણી અછી સંભાળ રાખે છે કે,
 રખેને તેઓનાં શરીરનો કોઈખી ભાગ ઉંઘાડો રહી જાય.
 જાણે તેઓ એવુંજ સમજતાં હોય કે, નાનાં બાળકોને નીર-
 છાવ પદારથની પડે હવાની કાંઈ અગત નથી. પણ એ
 અતી ખરાબ રસમ હવે નીકળી જવી જોઈએ છે. બ-
 આંને જનમીયાંને ચાલીરા દાડા પુરા થયા પછી જે તેની
 મા અથવા આપા તેને હાથપર લઈ બાહાર ફરવા લઈ જાય
 તો અતીશય ફાયદો થાય. બચું એક મહીનાનું થાય તહાં
 સુધી તેને બહાર ઠંડી હવામાં લઈ જવું નહીં. પણ તેને
 માની સાથે કોઈ ઓરડામાં કે જહાં સાફ હવા આવજાય
 કરતી હોય તહાં રાખવું. એક ઈઆ સવા મહીનો પુરો
 થયા પછી તેને સાચીપેઠે કપડાં પહેરાવી તથા તેના અંગપર
 છેક છાતીથી તે પગ સુધી શાલ અથવા એવીજ ખીજ
 ગરમ ચીજ ઓઢાડી માથ અથવા આપાએ પોતાના હાથ
 પર લઈ બહાર ફરવા લઈ જવું. જે જગાએ ઠંડો પવન
 ઘણો ટુંકતો હોય તહાં બચાંને લઈ અમસતું ઉભું રહેવું
 નહીં. જે બચું અધુરા મહીનાનું હોય અથવા ઘણુંજ
 નબળું હોય તો, જે અથવા અઢી મહીના થાય તહાં સુધી
 તેને યંડી હવામાં બહાર કાઢવું નહીં. હાલ કેટલીએક
 આપાઓ પારસી સેઠોનાં નાહાનાં બાળકોને લઈને પવન
 ચક્રી આગળ ફરવા આવે છે તેઓ કોઈ વાર ઘણી જે
 પરવાઈ વાપરે છે ; તાંહાં આવેલી ખીજ આપાઓ અથવા
 ઓલખીતા સાથે તેઓ વાત કરવા મંડી જાય છે, અને તે

નાહાના બાળકના દીલપરનું કપડું ઉડી જાય અને તેને ઠંડી લાગે અથવા તેની આંખ ઉપર સુરજનાં સીધાં કીરણો નો તાપ પડે, તેની તેઓ કાંઈજ ખબર તથા પરવા રાખતી નથી. વાસતે માંબાપોએ એવીશે સંભાળ રાખવી જોઈએ છે. અગર જો આપણે બહાર તાજી તથા ખુલી હવામાં ફરવા જઈએ છીએ તો આપણો મીજબાન કેવો ખુશ તથા આલાક થાય છે ; તો બચાંની ઉધરતી તંદોરસ્તી ઉપર બહારની ખુલી હવા ધણી સારી અસર કરતી હશે એમ વીચારવું કાંઈ મુશ્કેલ નથી.

વળી બચું સુએ છે તે વખતે પણ કેટલીએક ઓરતો તેની ઉપર એટલાં તો કપડાં નાંખે છે કે, તે બીચારું અરધું ગુંગલાઈ જાય છે, તથા એથી તેને દમમાં લેવાને તાજી હવા મળતી નથી, પણ તેના દમમાં લીધેલીજ હવા પાછી લેવી પડે છે, અને એ પ્રમાણે તેના દમમાં ખરાબ હવા ગયાથી તેનું લોહી સાફ થવું નથી, અને તેથી તેનો તંદોરસતી બગડે છે.

બચાંનું પારણું એવી જગાએ રાખવું જોઈએ કે જ્યાં તેને ખુલી તથા તાજી હવા મળે, પણ એવી જગાએ નહીં મુકવું કે જ્યાં મોચી, ગટર, અથવા એવીજ બીજી દુરગંધ ઉત્પન્ન કરનારી જગામાંથી ખરાબ વાસ નીકળતો હોય, તેમજ બારી અથવા એવીજ બીજી જગા કે જ્યાં ઘણો યંત્રો પવન ફુંકતો હોય ત્યાં પારણું મુકવું નહીં.

બચાંને આખો દાહડો ઘરમાં ઘોંધી રાખવું નહીં. ઘરની હવા ગમે એવી સારી હોય તો પણ બચાંને બહાર ખુલી હવામાં મોકલીપાથી અતી ઘણો ફાયદો થાય છે.

એધી હવાનીસાથે તેને થોડી કસરત પણ મળે છે. વળી તે સાથે બહારનો ખુદરતો જુદો જુદો દેખાવ તેની નજરે પડીવાથી તેને ખુશી સાથે બારે રમુજ તથા સીપામણ મળે છે તથા તેનું મન અપજ તથા તેની વીચાર તથા અવલોકન કરવાની શક્તિ તેજ થાએ છે. બચું જે વખતે બાહર ફરવા જાય તે વખતે તેની સાથે જે કોઈ હુશીયાર માણસ હોય કે જે તેના હજારો જુદા જુદા સવાલોનો જવાબ મમજ પડે એવી રીતે આપી શકે તો તે બચાંની રમુજ તેમજ કેળવણીમાં અતી ઘણો વધારો થઈ શકે છે. બચાંને જે માત્ર એકજ કલાક, એવાં માણસ સાથે દરીયા કીનારે અથવા એવીજ ખીજ ખુલી તથા રમુજવાલી જગામાં મોકલીધું હોય તો, તેની ઈસકોલની આખા દાહડાની કેળવણી કરતાં એ એક કલાકની રમુજ સાથની કેળવણી વધારે ટકાઉ તથા વધારે ઉપયોગી થઈ પડશે.

વળી જે બચું અસલથી ખુલી હવામાં ફરીયું હોએછે, તે એટલું તો મજબુત થાએ છે કે, જરે તે મોટું થાયછે તારે તેની ઊપર સરદ હવા ધણું જોર કરી શક્તી નથી; અને હાલ કેટલાંએક મોટાં ઘરોના નાજીક માણસોની કાંણી તેને જરા જરામાં શરદી, સરકમ, તથા એવાંજ ખીજ થંડી હવાથી ઉત્પન્ન થતાં દરદો એકાએક લાગુ પડતાં નથી.

કસરત—તંદોરસતી વધારવાને તાજી હવાની જેટલી જરૂર છે તેટલીજ કસરતની પણ છે. તાજી હવાથી આપણું લોહી ઘણું સાફ થાય છે, પણ એ સાફ થયલું લોહી આપણા અંગના બધા ભાગને પુરતું પોહોચાડવાને કસરત ઘણી અગતની છે. કસરત અથવા મેહેનતથી

આપણું હરદય વધારે જોરથી કાંમ કરે છે, લોહી પુર જોરાથી આપણા બદનની રંગે રંગમાં ફરી વળે છે, કે જોથી તે બધા ભાગોને એક સરખું તથા પુરતું મળે છે. તાજી હવાની સાથે કસરત હોય તોજ આપણી તંદોરસતીને પુરે પુરો ફાયદો થાય છે. અગર જો તાજી હવા ઘણી મળતી હોય, પણ તેની સાથે અંગ ખરાબર કસાતું નહોતું હોય તો, આપણું તન ઘણું જોરાવર રહેવાનું નથી. જો કે, કદાચ તે નીરોગી રહે. કસરતથી આપણા દંડ ખીજે છે, લોહી પુર જોરાથી બધા ભાગમાં એક સરખી રીતે ફરે છે, તથા કોઈ ઠેકાણે બંધાઈ રહેતું નથી, સાંધાઓ મજબુત થાય છે, હાથ પગમાં કઠિવર આવે છે, બધું અંગ ખીજે છે, મોહોડાપર રૂઆની આવે છે, કેટલાંએક ખરાબ દરદો પોતાનો જાલમી પંજો આપની ઉપર મારી રાકતાં નથી, અથવા જો તેઓનો જખમ આપણને લાગે છે તો તે તરત રૂઝાઈ જાય છે, ના, એટલુંજ નહીં પણ આપણી હયાતીનો દોરો મજબુતી પકડી વધારે વરસ સુધી નીચે છે.

ઉપલી બાબદવીશિ ૧૮૫૭ ના અકટોખર માસના “સ્ત્રી બોધ” માં એક સારી ખીના લખાએલી છે તે આ જગાએ વાંચનારી બાતુઓને સારૂ ઉતારી લેવાની રજા લઈએ છીએ. “સાફ હવા સાથે તંદોરસતીને માટે ખીજી એક અગતની ચીજ કસરત છે. આપણા શરીર તથા મનનો બાંધો એવી તરેહનો છે કે, તે કસરતવીના મજબુત થઈ રહે નહીં, તથા ઘણી મુદત સુધી કાયમ રહે નહીં, તનમનની કસરત આપણે કરીએ નહીં તો માંદગી તથા મોહોતને આપણે પોતાની મેજેજ નજદીક તેડવા સ-

રમું થાએ. આપણે ગમે એવું હુંને મુતરું ભોજન
જમીએ, ગમેએવું સારૂ પાણીને પીજી વસતું પીજીએ,
ગમે એવી સારૂ હવામાં રહીએ તોજી કમરતવીના માં
ખાનું પીનું તથા સારી હવા આપણને મન માનતો ફાયદો
કરી શકતાં નથી. એવું ખાનું પીનું અને હવા શરીર તથા
મનપર ફાયદા બરેલી અસર કસરતની રહેજ કરી શકે.
ખાનું પીનું માતર એક કામનો સામાન છે, તે સામાન તે
કામ લાએક કરવાને કસરતના અધીઆર જ્યાં નહીં હોય
ત્યાં, તે સામાન મન માનતી રીતે ગોઠવી શકાએ નહીં.
આપણે જે ખોરાક ખાઈએ છે, તથા પાણી પીજીએ છે,
તે જરૂર થવા તથા તેનો ફસ લોહી તથા ખીજ રસના
આકારમાં ખની શરીરના જુદાજુદા ભાગમાં ફરી વળવો
જોઈએ, તથા જે ભાગમાં જેટલું લોહી અથવા રસ જોઈએ
તેટલો પોહોઅતો પાડવો જોઈએ. વલી કેટલાએક ખીજ રસ
અથવા પદાર્થ શરીરના જુદા જુદા ભાગમાં નકામાં થાય છે,
તે પાછા બાહાર નીકળવા જોઈએ. તે નહીં નીકળે તો, થણે પ્ર-
કારે શરીરને નુકસાન કરી માંદગી અને દરદ ઉત્પન્ન કરે. એવાં
એ કામ આપણા શરીરમાં થવાથી આપણી તંદોરસ્તી જન-
બવાય છે. તે કામ કસરતથી થાય છે. આપણું સઘળું
શરીર જે ગોળા ઝીણી ઝીણી નળીઓ તથા પુકાનું બનેલું
છે, તેનળી તથા પુકા કસરતથી તેજી તથા ખોરાક જેવ-
વાને જાણે હોશીઆર થાય છે. તે પુકા તથા નળીઓ
નીચવાઈને તેમાંનો રસ આસપાસ દોડે છે, નકામો કચરો બાહાર
નીકળે છે, જોર આપનાર રસ જ્યાં જેટલો જોઈએ તેટલો
પેવરા થાય છે. એ પ્રમાણે કસરતથી બદન સંગીનને મજબૂત

થાયછે. તે મજબુતી મગજના ઉપર સારી અસર કરે છે. મગજ ના ખાંવામાં જો કાંઈ ખોડ ખાંપણ હોય નહીં તો, પછી શરીરની તંદોરસતી મનની તંદોરસતીમાં વધારો કરેછે. જે શરીરે મુડદાલ તથા કાહેલી હોએ, તે આદમીનું મન ઝાઝું કામ કરી શકતું નથી. માંદાં તથા સદાનાં દુખલાં આદમીઓની હાલત જોવાથી એ વીશેનો ખુલાસો ઘણી સારી રીતે થશે. એવાં આદમીઓ કરો ઊત્તમ વીચાર આપી શકતાં નથી અથવા તેઓથી કોઈખી ઉપયોગી કલા કઠરાલીઅ બનતી નથી. એપ્રમાણે મનની તંદોરસતી તનની તંદોરસતી ઉપર ઘણે દરજે આધાર રાખેછે, અને વલી એ ખંધેનો આધાર કરારત ઉપર છે. કસરત વીના ખાનુંપીનું તથા સાફ હવા આપણને મનમા નતો ફાએદો કરી શકે નહીં, જેમ એક સુથાર ગમે એવા જ્યાં લાકડાંનાં પાટીઆં લેઈને એક સામાન બનાવવા ખેસે, પણ તે બનાવવા સાફ જે અગતના હથીઆર તે તેની પાસે હોએ નહીંતો તે સામાન બનાવવાને ઠેકાણે પાટીઆં માતર ખીગાડે ને જો બનાવે તો એવો ખેડોલને કંઠંગો થાએ કે, તે ધારેલા ઉપયોગમાં આવી શકે નહીં. તેમજ કસરત વગર સાફ ખાનુંપીનું આદમીને તંદોરસત તથા મજબુત કરવાને બદલે ઓર તવાએલું અથવાતો કોપચાં સરખુ ચરબ દાર કરે. તેવું આદમી કુબલુ થઈને ખોરાક માતર ખીગાડે. તેમજ ચરાબદાર થઈ માદાં આદમી કરતાં બદતર હાલે પોહોંએ. કુબલું આદમી ખોટું તેમજ ચરાબદાર ખોટું, જેમ ચરખીનો વધારો તેમ આદમીના શરીરની શોભા તથા ચપલતા તથા ઉપયોગનો

ઘટારો થાએછે, દમ સવાસ બરાબર ચાલતો નથી, દવા દારૂ જલદી લાગુ પડતો નથી, જરા કાહેલી થાએ તો તેને ઘણી તાસ વીસ થાએ ને ઘણું દુખીયું સરખું થીજે, ઉપલા માણસને ઘણી મેહેનત આપે તથા કદાચ જલદી મરણ પામે. એપ્રમાણે કસરત શરીરને અગતની છે, તે કેટલી અગતની છે તે સેહેલથી સમજ પડવા માટે વાચનારી બાઈઓને મેહેનતુ લોકોનાં બદનતરફ જોવાનો હમો બલામણ કડીએ છેએ. શું મેહેનતું ઓરત કે શુ મરદ, જેવાં જોરાવર હોએછે, તેવાં વગર મેહેનતવાલાં હોતાં નથી. કસરત એ મેહેનતનું બીજું નામ છે. ગરીબ લોકોને મેહેનત છે તે તેઓની અવસ્થામાં પરવર-દેગારની એક મોટી બખરાશી છે; કે છેથી તેઓ ઘણા દરદ તથા શરીરની નળલાઈની પીડાથી મોકલાં રહેછે, તથા જો તેઓને પુરતો ખોરાક મળેછે, તો લાંબી ઉમર મુઝી જીવેછે.”

મોટાં માણસને જેટલી કસરતની અગત છે, તેટલીજ નાનાંમાં નાનાં બાળકને પણ છે. અલબત્તાં જુદી જુદી ઉમરે જુદી જુદી જાતની કસરત અથવા મેહેનત જોઈએ. નાનાં જે તરણ મહીનાનાં બાળકને લાએકની કસરત અલબત્તાં “પાસીવ” હોવી જોઈએ, એટલે, તેને માથ અથવાં આંધાએ હાથમાં લઈ ઓરડામાં અથવા બાહરે ફરવું, તથા જરા આસતે આસતે હાથમાં હલાવવું. દેશી સ્ત્રીઓ ઘણા નાનાં બાળકને ખાંધ અથવા કેડની ઉપર જાણે મુએલાં મુડદાની કાંણી નાખે છે, તે રીત ઠીક નથી, કારણ કે એથી બચાનાં કુમળા બદનને બધેથી એક મરખો

આધાર મળતો નથી. જેમ કેટલીએક આપાઓ અંગરે-
જના બચાને લઈને ફરે છે, તેમ જો બંચાને બેઉ હાથ
ઉપર છાતી પાસે લેઈને દેશો સ્ત્રીઓ અથવા તેઓની
આપાઓ ફરે તો ઘણું સારું. વલી બચાને હાથમાં સ્થીર
રાખવાના કરતાં જો આસતે આસતે હલાવીયા કીધું
હોએતો તેને ઘણી દીલ પમંદ કસરત મલેછે. બચું
બગાબર બેસતાં સીએ નહીં તહાંસુધો તેને કેડે લેવું નહીં.
અને જરે કેડે લીધું હોએ તારે તેના વાંસા તથા માથાને
આપાએ પોતાના હાથનો ટેકો અથવા આસરો આપવો
જોઈએ. બચાને હાથ ઉપર એકજ ગમ રાખી મુકવું
નહીં, પણ જરા જરા વારે એક ગમથી બીજી ગમ
ફેરવવું. એથી તેના રાસીરનો કોઈબી ભાગ વધારે વાર
ડબાઈ રહેતો નથી, તથા તે બાંહે વાંકી દોડવાણું તથા
એવીજ બીજી ખોડ ખાંપણ વાળું થતું નથી. એટ-
લાજ વાસતે બાળકને બોલાવતી અથવા રમાડતી
વખતે તેની પછવાડે અથવા બાજુએ નહીં પણ
તેની સાંબે ઉભા રહી બોલાવવું, નહીં તો કે વાંકી નજરે
જોવાથી બાંહે થશે. ઘણાં નાનાં બાળકના ઉઘાડાં દીલ-
ઉપર આસતે આસતે પસવારવા અથવા હાથ ફેરવાથી
પણ તેને એક જાતની કસરત મળે છે પણ એ વખતે
બાળકને થંડો પવન ન લાગે તેની સંભાળ રાખવી. રડવું
એ પણ બાળકની એક જાતની કસરત કહેવાય છે, વારંતે
બચાનાં રડવાથી આપણે ઘણી અંતા રાખવી નહીં. જો
તે આખો દાહડો તથા ઘણી વાર રડીયા કરવું હોય તોજ
તેથી નુકસાન થવાનું, પણ દાહડામાં જે ચાં વાર જરા

રોપાયી નુકશાનને બદલે બાળકને ઓર ફાયદો થાય છે, તેનીઠાતી તથા ફેફસાં ખીલે છે, લોહી બધા બાગમાં પુર લેરાયી ખરાબર ફરી વલે છે, તથા માદા તથા આતર-ડાનાં કામમાં વધારો થાય છે ; દુકાંમાં એક ઉમરે પુગેલું માણસ જેમ ચાલ હાલયી તથા ખીજી રીતે કસરત કરે છે, તેમ નાનાં બાલકોનું રડવું તે તેઓની કસરત છે. બાળ-કનું રડવું બે જાતનું થાય છે, એકતો જરે તે કંઈ સકત દરદથી ખીમાર હોય તે વખતનું અને ખીજું જરે તે જુખ અથવા ખીજી એવીજ હાજતમાં હોય તારનું. એ બેઉ રડવામાં ઘણો ફેર હોય છે, કે જે લખી જતલાવવો ઘણો મુશ્કેલ છે, પણ જરા અજમાએસથી રાણી તથા અમલ માતાઓને તરત માલમ પડશે. જરા મોટાં બચાંને હાથમાં પકડીને હલવે હલવે ઉઠાલવું એ પણ તેઓના હકમાં એક અછી કસરત છે, પણ કેટલાં એક માણસો બચાંને ઘણું જોરથી તથા હંમે ઉઠાલે છે, તે રીત ઘણીજ નુકશાન ભરેલી છે. એથી બચાંના નાજુક અવયોને, તેમાં અગત કરીને ભિન્નને બારી આંચકો લાગે છે. ના એટલુંજ નહીં પણ જો ઉઠાલતાં હાથ છટકી ગયોતો બચું હેઠે જમીનપર ખુબ જોરથી અફલાએ છે, અથવાતો તેના હાથ-પગ બાગી અથવા મોચાઈ જાય છે.

સરવ ડોહએ જોઈયું હશેકે નાનાં બાળકો હવામાં આસપાસ કેવી ખુશીથી ખોતાના હાથપગ પછાડે છે. એ તેઓની જાતી કસરત તેઓના હકમાં ઘણી ગુણકારી છે, વાસતે તે તેઓની મરજી માફક કરવાદેવી. એટલા વાસતે તેઓને ભોંએ ઉપર સાદડી અથવા ચામડું પાંચરી નેની

ઉપર સુવાડવાં, અને પછી તેઓની મરજીમાં આવે તેમ તેઓને પોતાના હાથપગ પછાડવા દેવાં. પણ સંભાલ રાખવી કે, તેઓને કોઈની ઉંચી જગા કે જહાંથી પડી જવાની કાંઈ પણ ધામતી હોય તાંહાં મુકવાં નહીં. તેમજ ને જગા ભીની સરદી વાલી હોય અથવા જહાં થંડો પવન ફુંકતો હોય તાંહાં તેઓને સુવાડવાં નહીં. તેઓની આસપાસ કંઈ ખી ચીજ રાખવી નહીં, નહીતો તેઓની હીલચાલથી તેઓના નાજીક હાથ પગને વાગશે. વલી તેઓના હાથ-પગ સેહેલાઈથી હીલચાલ કરે તેને વાસતે તેઓને પોરાક ઘણો દીલો પેહેરાવવો, અને અપણા કેટલાં એક લોકો તેઓને તંગ પોરાકમાં સીકડીએ છે તેમ કરવું નહીં. બચાંઓને આખો દાહડો હાથ અથવા પારણામાં રાખીયાથી દીલ તથા ખીછા-નાની ગરમી લાગે છે તેથી બહુ ઉતપાત થાય છે, પણ ઉપર કહ્યું તેમ તેઓને ભોંચે ઉપર લેટાડ્યાથી એવું નુક-શાન થતું નથી.

બચું પાચ છ મહીનાનું થાય છે એટલે તે ફસલવા શીએ છે. ને બચાંઓને ઉપર કહ્યું તેમ ભોંચે ઉપર સુવાડી હાથપગ પછાડવા દીધાં હોય છે તેઓ જલદી ફસ-લવા શીએ છે. ફસલવું એ ખાલી હાથપગ પછાડીવાના કરતાં વધારે ઉંચી ફસરત છે; અને ને બચું ફસલવું હોય તે ચાલવા જલદી શીખવાનું. બચાંને ફસલવાને વાસતે સાફ તથા સપાટ જગામાં મુકવું. તે ખરડાશે એવું આલસું ખાહાનું કાહાડી તેને ફસલવા નહીં દેવું. એ ને વીસુરખાઈ તથા તેની તંદોરસતીને નુકશાન કરનારી રીત ખીજી એકુ નથી. અલબત્તાં એક ચરે આલસુ પડી રહેતાં

બચાંના કરતાં ફસલતાં તથા હુશીઆર બચાંને તપાસવાની જરા વધારે મેહેનત પડે છે, પણ તે મેહેનત બચાંને જે ફાએલો થાય છે તે સાથે સરખાવતાં કુછગણતીમાં નથી. ફસલતાં બચાંને ઢોલીઆ અથવા એવીજ ખીજી ઉંચી જગા ઉપર મુકવું નહીં કેમકે તે ફસલતું ફસલતું કોરે આવી તેની ઉપરથી કદાચ પડી જશે. તેમજ વલી તેને ખુલી કટેરા વગરની બાગી, ચુલો, તથા એવીજ ખીજી જગા આગલ ફસલવા દેવું નહીં.

બચું જરે ચાલવા શીખેછે તારે તેની કરારત અથવા મેહેનતમાં ઘણો વધારો થાયછે. તે જરે ૯ થી ૧૨ માસનુ થાયછે તારે પેહલવેહલું ચાલવા શીખે છે. પણ કેટલાંએક બચાંએ ૨-૩ વરસ અને એથીખી વધારે ઉમરનાં થાયછે, તોપણ ચાલવાને જરા હીમત અથવા રાકતી ધરાવી રાકતાં નથી. જે વખતે બચું પેહલ વેહલું ચાલવા માંડેછે તે વખતે તેના માતપીતાને, તેમાં અગત કુઠીને જે તેઓને નાની વયમાં અથવા તો છેક મોટી ઉમરે છોકરું થયું હોય તો, અતી ઘણો હરખ ઊતપન થાએછે. એ હરખમાંને હરખમાં તેઓ તે બચાંને તેનાં ગજા ઉપરાંત ચલાવીયા કરેછે, કારણ કે એમ કુઠીયાથી તેમને જરા મઝા લાગે છે. એ ગીત અતીસે નુંકરાન બરેલી છે. ઘણી મેહેનત પડીયાથી બચાંની રાકતી ઘટી જાય છે, ને તેથી પછા મુદલચ ચલાતું નથી, અથવા જોને ચાલવાને હીમત ધરેછે તો, તેના પગ વાંકા થઈ જાયછે. બચું મોડું ચાલવા શીખેછે તેનાં ઘણાંએક કારણોછે પણ તેમાનું મુખીઅ કારણ નળ-લાઈ છે. નળલાં બચાંના હાડકાં તથા માંસ ઘણાં પોચાં હોય

છે, અને તેઓનાં આખાં સારીરનો બોળે ખમવાને તેઓના ઠાંઠીયામા રાકતી હોતી નથી. એવાં નખલાં બાલકો ઉપર કોઈ વખતે દેસી સ્ત્રીઓ તથા મરદો અરેખર મોઠી જક્ષા પાડે છે. તેઓ ખીચારાને દાહડામાં ૧૦-૧૨ વખત ઉંચકી ઉંચકી ઉભાં રાખે છે તથા તેઓને પોતાના હાતમાં પકડી જખર દસતીથી ચલાવે છે, અરે બોલીએતો કુંતરાંની કાંણી ધસડે છે, અને આ તેઓનાં ગળાં ઉપરાંત તેઓપાશે મેહેનત લેવામાં આવે છે તે તેઓ રડીને બતાવે છે, પણ તે ઉપર બે કદર માણુરો કાંઈખી ધીઆન આપતાં નથી. એવાં માણુસોને જારે આપણે સમજાવવા જઈએ છેએ, કે એ ખીચારાં નખલાં બાલક ઉપર એટલી બધી નકામી જક્ષા નચુજારો, કારણ કે એનામાં હજી ચાલવાની રાકતી આવીનથી, તારે તેઓ આપણનેજ ઠપકો આપી કેહુ છે કે, શું તારે એ બેકુંજ ખાશે કે? એ કંઈ નાનું છે કે? એને અતીઆરથી જરાજરા (દાહડામાં દસબાર વખત હાથ પકડીને તેને ધસડવું તે તો તેમના મનસે જરા!) ચલાવીશું નહીંતો પછી એના હાથ પગ પલગી જશે. હવે જાણવું જોઈએ છે કે, -હાનાં બચાંનો જાતી સ્વભાવ ચંચલ તથા તેઓની રાકતી પ્રમાણેનાં બલકે પોતાની રાકતીની ઉપરાંતનાં કામમાં ચુંતી રહેવાનો હોય છે, પાસતે જ્યાં શુધી તેમને કોઈ મોઠી અડચણ થતી નથી ત્યાંશુધી તેઓ કદી સુપ બેસી રહેતાં નથી. જે બાલકો નખલાં હોય છે તેઓ સારી પઠે જાણે છે કે, તેઓની લાંઘરીમાં એટલો જીવ આવીયો નથી કે તે આખા બદનનો બોળે ખમી શકે, પાસતે તેઓ જાણીજીજી ચાલવાની વેતરણ

કરતાં નથી. એ ખુદરતી તથા દેખાઈ તો સારો મારગ મુકીને કેટલાંએક માળાપ ઉપર કહ્યું તેમ એવાં બાલકોને ચલાવવાને બારે મેહેનત તથા દુખ દે છે, તે ગોળા મોહોમાં દાંત નહીં હોએ, અને કઠણ ઓરાક ચાવવા આપવા બરાબર છે. નબલાં બાલકોને જલદી ચાલવા શીખાડી-યાથી કરો ફાયદો થવાનો નથી બલકે જેટલી આપણે ઉતાવળ કરીશું તેટલાં તેઓ મોડે ચાલવા શીખવાનાં. ના એટલુંજ નહીં પણ, એથી એક મોટો ગેર ફાયદો નીપજવાની બારે ધાસતી રહે છે, તે એકે એવાં નબલાં બાલકોનાં હાડકાં ધણાં પોચાં હોવાથી, તેઓના ઠાંટીઆ આખા શરીરના બારે કરીને મરડાઈ જાય છે, કે જેથી તેઓ પેંગાં તથા એવીજ ખોડ ખાંપણ વાલાં થાય છે. એટલાજ સખખને વાસતે તેઓમાં બેસવાની રાકતી આવીયાની અગાજી તેઓને બેસાડીયાથી તેઓની ખુંધ બહાર નીકલી આવે છે.

આગલ કહ્યું તેમ જે બચ્નું ફસલવા શીખીયું હોય છે, તે જલદીથી તથા વધારે આશાનીથી ચાલવા શીખે છે. આપણા લોકો બચ્નને ચાલવા શીખાડવાને વાસતે ચાલણગાડી વાપરે છે, અથવા તેને આંગલી આપી પોતે ચલાવે છે, તેની કાંઈ જરૂર નથી. જો કે એ રીતે બચ્નું ચાલવા શીખે છે. ખરું તોપણ જે ખુદરતી રીતથી તે ખુરસી અથવા પેટી ધરી પોતાની મેળે આસતે આસતે કદાચ પડતું ખડતું ચાલે છે, તેના જેટલી ગુણકારી નથી. પેહેલી રીતથી તે કદાચ પોતાની રાકતી ઉપરાંત ચાલે છે અથવા આપણ તેને ચલાવીએ છીએ કે જેથી તેને નુકસાન

થમા વગર રહેતુંજ નથી, પણ ખીજી રીતથી તો તેને
 ચાલવાની કસરત સાચ કેટલીએક ઉપયોગી અનુભવેસ
 પણ મલે છે. હાલ કેટલાએક દેશી શેઠીઆઓ પોતાનાં
 નાનાં બાલકોને એક હાથની ગાડીમાં બેસાડી ફરવા મોકલે
 છે તે રીત બચાંઓના હંકમાં ઘણી ગુણકારી છે. પણ
 એથી જેટલો ગુણ થવો જોઈએ તેટલો થાય છે કે નહીં,
 તેની તેઓ જાત્રી દરકાર કરતા નથી. તેઓ પોતાના
 બાળકને ગાડીમાં બેસાડી એક માણસને સોંપી આપે છે,
 અને જારે તે બાળક પાછું આપી પું એટલે તે ફરી આપું
 તથા તેને પુરતો ફાવદો એથી મળીયો એમ સમજે છે.
 પણ એમાં તેઓ ઘણા ડગાય છે. જે જોકરો અથવા
 આપા એ ગાડી ધસડે છે, તે ઘણી બે પરવા રહેછે; તે
 દોષવાર તે ગાડીને એટલી તો જોરમાં દોડાવે છે, અથવા
 એવા ખાડા બખોરીઆના રસતાપર ધસડે છે કે, તે
 બચું અંદર બહુ આંચકા ખાય છે, તથા ગાડીની એક
 બાજુથી ખીજી બાજુ અથડાએ છે; કે જેથી તેના
 પોરચાં હાડકાંને તથા નાજુક અવ્યયોને બારી મુકરાન થાયછે.
 અગર જો ગારી રાખવી તો આગલથી ખેંચવાની જે
 ગારી આપીછે તે પસંદ કરવી નહીં કેમકે એવી ગારીમાં
 પછવારે બેઠેલાં બાલકને સું થાએછે તેની કંઈખી અગર
 પેલા આગલના ખેંચનારને રહેતી નથી. એમા એવા દા-
 બલા ઘણીવાર બનછે કે બચું અંદરથી હંકલાઈને પડી
 ગયા છતાં પેલા આગલના ધસડનારે સુએથી ગારી ચ-
 લાવીયાજ કીધીછે !

બચું કદાચ ચાલતાં ચાલતાં પડી પું તો તેને વાસતે ધણું

ચીંતાગુર રહેવું નહીં, તથા ઘણો ધોંગાટ કરી મુકવો નહીં. હરેક કામ આરંભતાં આપણને ઘણી અડચણ નડે છે, તથા ઘણી ઠોકર ખાવી પડે છે. તેજ પ્રમાણે પેહેલ વેહેલે ચાલવા શીખતાં જો બચું એક બે વાર પડે તો તેમાં કાંઈ નવાઈ જેવું નથી, કારણ કે એકતો તેનામાં અતરંગ ઉઠું રહેવાની હજી જાગી રાકતી આવી નથી, અને ખીજું તો આસરો કેવો તથા કેમ પકડવો તેની કાંઈ અજમાએસ તેને હોતી નથી. તેને એક બે વાર પડીયાથી ખીજી વાર નહીં પડવાને ઉપાએ અથવા અજમાએસ મળે છે, વાસતે ચાલતાં જો તે પડીયું તો અખાડા કરવા, પણ કેટલીએક બાધઓ “જી” “જી” કરીને તેની આગળ બારે ગોંધાટ કરી તેને ધબરાવી નાખે છે તેમ કરવું નહીં. એથી ફરીથી ઉઠીને ચાલવાને તે ખીલે છે, કે રખેને તેના પડી જવાથી આસપાસનાં ધબરાઈને અમસતો ગોંધાટ કરી તેને ખીલી-વડાવે. બચું જરે ચાલે છે તારે તે કેટલું સાવધ રહે છે તથા તેને વાગે નહીં, અથવા ખીજું કંઈ ખી નુકશાન થાય નહીં, તે વાસતે જે સંભાળ તથા હોંશીઆરી તે બતાવે છે તે ઉપર આપણાથી અજાએબ યથા વગર રહેવાનું નથી.

બચાંને એવી જગામાં ચાલવા મુકવું કે જ્યાં કંઈ ખાડા અથવા ટેકરા નહીં હોય. તેમજ તેની ફરવાની જગાની આસપાસ એવી કંઈ ખી ચીજ રાખવી નહીં, કે જેથી તેના પડીયાથી તેને ધણું વાગે.

જેમ જેમ બચું મોટું થતું જાય તેમ તેમ તેને કસ-રતની ઘણી અગત થતી જાય છે, અને એ ખુદરતી અગતને તે પોતે જાણે સારી રીતે સમજતું હોય તેમ ઘણી

આસાનીથી પુરી પાડે છે. એ તેની ચવીતરી હીલ ચાલ ઉપરથી તથા ટીક ટીક બરેલી ખોલી ઉપરથી ખુલી રીતે માલમ પડે છે. તે તરણ અથવા ચાર વરસનું થયું કે તેને દરરોજ થોડો વાર બાહરની ખુલી હવામાં જવું કે આંગણું અથવા ચોકમાં રમવા જવા દેવું, અથવા તેને દરીયા કીનારે ફરવા લઈ જવું; અને તહાં તેના ખીજ સોખલી-ઓ માથે ઘટતી છુટથી રમવા દેવું. આ વાત ખુબ ઈલાદ રાખવી કે, બાલક ખુબ થાકી જાય એટલી કસરત કોઈ દહાડો તેને કરવા દેવી નહીં. હાલ કેટલાએક દેશીઓ પોતાનાં બાળકોને હંમેશા તો રહું પણ જરે મોજને ખાતર તેઓ વાડી જાય છે, તારે પણ તેઓને રમવાને જરાખી છુટ આપતા નથી તે રીત ઘણીજ નુકરાનકારક છે. તેઓ પોતાના બાળકને વાડીએ લઈ જઈ એક ઢોકાણે બેસાડે છે, અને પછી એવો મજબુત હુકમ કરે છે કે, ખબરદાર લાંથી ઉઠતું ના. જહાનાં બચાંનો સ્વભાવ હંમેશા ચાલાક તથા કંઈપણ કામમાં ચુતી રહેવાનો હોય છે, તેથી જો તે બચું જરા ઉઠીને ખીજ છોકરાંઓ રમતાં હોય તહાં અમસતું ઉભું રહે છે તો, તેના બાવાજીનો મીજજ જતો રહે છે, અને તેવણ ડોલાપર ડોલા કકડાવી તથા બવાં ચહડાવી કદાચ જે ચાર તમાચા અથવા ધંખોલા લે છે, કે જેથી ખીચાઈ બચું નારીપાસ થઈને પાછું પોતાની આગલી જગાએ જઈને બેસે છે. એવા દેશીઓ પોતાના બાળક ઉપર વાડી લઈ જઈ ખરેખર બેઈનસાફી ચુભરે છે. તેઓ પોતે તહાં મનમાં આવે તેમ ફરે છે અથવા રમે છે, તથા ખીજનાં બાળકોને નીરદોશ રમતમાં ખુશીથી

ગુંતાએલાં જોએ છે, તે છતાપણ તેઓ પોતાનાં બાળકને તેની ખુદરતી હોંસ પુરી પાડવા ઇચ્છાને રમવા દેતા નથી, તે જ્યું બેવકુફી તથા ગેર ઇનસાફીનું કામ ખીજું કંઈ નહીં હશે. એથી કરી તેઓ પોતાનાં ન્હાનાં બાળકની તંદોરસતીની ખીજતી કલીને દાખીને અમસતી કરાવી નાંખે છે. ઉપલા મરદોનીકાંણી વળી કેટલીઅંક સુનાખા-ઈઓ પોતાની બેનપણીઓની આગળ ભારે સહરઈ તથા મગરૂખીથી બોલે છે કે, “માએ મરૂં મારા નાદરશા પીરોશા તો ઘણા દાહાયા અને લોકના છોકરાંઓની કાંણી મસતીખોર નહીં. રમવાનું તો તેઓ જાણતાજ નહી. જીભરાયા જેવા ઇસકોલમાંથી આવેછે તેવા જમીને વાંચવા લખવા મંડી જાયછે.” હવે સુનાખાઈ તથા તેઓના જેવાં વીચાર ધરાવનારી ખીજી બાઈઓએ જાણવું જોઈએ છે કે, જો તેઓ પોતાના ફરજંદોને ખરેખર સુખી કરવા ઇચ્છતી હોય તો તેમને આખા દહાડામાં થોડો વખત રમુજ સાથે ઘટતી કસરત કરવા દેવી જોઈએ, ઇચ્છાને તેઓને પોતાના સોબતીઓ સાથે રમવા દેવાં, નહીંતો કે, આગળ ચાલતાં, તેઓના નાદરશા પીરોશા ખીજા મરાતીખોર છોકરા કરતાં તન તથા મનની તંદોરસતીમો ઘણે દરજે ઉતરતા નીકલશે.

ખરું પાત્ર છ વરસનું થયું કે તેને ટકુ અંધવા એવાંજ ખીજાં જનાવરખર બેસી સવારી લેવાને શીખવયું. એ ગીતથી તેને ઘણી સારીકસરત સાથે સાફ તથા તાજી હવા મલે છે, વાસતે જે લોકોથી બનવું હોએ તેઓએ ખસુસ પોતાના બાલકોને એવી કસરત લેવા શીખવયું,

તેમાં અગત કરીને જે બાલકો ખર્ચ વાલાં માખાપોથી પેદાં થયાં હોય તેઓને તો એકસરત ઘણીજ ગુણુકારી છે. તરવાની કસરત પણ ઘણી અછી ગણાય છે, અને સઘલાં સુધરેલાં દેરાનાં માખાપો પોતાના બાલકને એ કસરતની તાલીમ આપવાને કદી પછાત રહેતાં નથી. એથી તનને સુખાકારી આવે એવી કસરત મલે છે એટલુંજ નહીં પણ, સંકટની વખતે પોતાનો અથવા કોઈ પારકાનો જન અઆવવાની એક મોટી કલા મલે છે. વાસતે દરેક દેશી માખાપોએ પેહેલી જોગવાઈએ એની તાલીમ પોતાનાં બાલકને અપવાને ચુકવું નહીં. હાલ મુંબઈમાં કેટલાએક હીંમતવાન તથા પરોપકારી પારસી ગરહસયોએ જે કસરતશાલા સ્થાપી છે તેમાં એ કસરતપણ તેઓ જેમ અને તેમ જલદી દાખલ કરશે એવી અમારી આશા છે.

આએ બાબત અંધ કરીયાની આગમજ વાંચનારી બાઈઓને એક જે બોલ કસરત શાલા અથવા તાલીલ ખાંના વીથે કેહેવાની રજા લઈ એ છઈએ. આજ કાલ દેશીઓમાં તાલીમખાંનાંનું નામ ઘણું અકાર્ઝ થઈ પડીયું છે. ખરી વાત છે કે એશાલામાંથી તાલીમ લઈ નીકલેલાં માણસોએ પોતાનું બલ કમારગે વાપડીયાથી લોકોમાં ઘણી ખરાબી કીધી છે, પણ એમાં કંઈ તાલીમ ખાંનાંતો વાંક નહીં કહડાએ. એ વાંકતો માતર તેમાંથી તાલીમ લઈ પસાર થએલાંઓનોજ. વાસતે સારા પાયા પર સથાપેલાં તાલીમ ખાંનાંને ધીકારીવાને બદલે ગુણુકારાં સમજી દરેક દેશીએ તેમાં પોતાના બાળકને તનની તાલીમ અથવા ખીજી રીતે બોલીએતો કેલવણી લેવા મોકલવાં

તોધએ છે. હાલ આ ટાપુમાં કેટલા એક આબરુદાર તથા પેહેલે વાંધેના પારશી રોહોએ એક કસરત શાલા કેટલું એક થયું ઉંઘાડી છે અને તેમાં કેટલાં એક પારશીના ઉધરતાં બચાં કસરતની કેલવણી લે છે. જે પ્રમાણે હાલ દેશીઓ પોતાનાં બાળકોને ધસકોલમાં મોકલી મનની કેલવણી આપવાને ખંતી દેખાય છે, તેજ પ્રમાણે તેઓ પોતાનાં બાળકોને આએ અથવા એવીજ બીજી આબરુદાર કસરત શાલામાં તનની કેલવણી લેવાને મોકલશે, એવી અમારી આશા છે. જે બાળકની તનની હાલત સારી તે બાળક મનની કેલવણી સારી તથા જલદી મેલવી શકે છે. જે બાળકે બદનની કસરત કીધી હોય છે તેનું અંગ ખીજેલું રહે છે, તેનું શરીર એક સરખું તથા રોહામણું દીશે છે, તેનામાં કઠિત વધારે હોય છે, તથા સંકટની સાંમે થવાને તેનામાં હિમત આવે છે.

તનને કસરત કેમ તથા કહા મુધી આપવી એ વીશે ઉપર બયાન કરવામાં આવીયું છે; તેમજ બાળકની મન તથા નીતી સંબંધી કેળવણી વીશે આ પુસ્તકના છેલ્લા ભાગ ઉપર બયાન કરવામાં આવીયું છે, તે ઉપર વાંચનાર બાધ્યોનું ધ્યાન પુગાડી કસરતને લગતી ખીના અતરે અંધ ફરીએ છે.

સફાઈ, નહવાડવું ઈ—શરીરની સફાઈથી તંદોરસ્તીમાં ઘણો વધારો થાય છે, તન તથા મન આસુદાં રહે છે તથા દરદ પોતાનો ડરાંમણો દેખાવ સફાઈદાર માણસને દેવાથી ખીલે છે. આપણાં શરીરની ચાંમડી એક ઢાંકણ તરીકે કામ આવે છે એટલુંજ નહીં પણ તે એક બીજું

ઉપયોગી કામ કરે છે. આપણા લોહીને સાફકરી તેની અંદરની ગંધગી બાહાર કાઢાડી નાખવાને ખુદાતાલાએ ઘણા અવ્યય મુકીયા છે, તેમાં ચામડીપણ આપણા બદનની ગંધગી સાફ કરનાર એક ઘણો ઉપયોગી અવ્યય ગણાએ છે. આપણા બદન પરની ચામડીની બાંધણી ઘણીજ અજાણ્ય જોવી તથા નાજુક છે, અને એની ઉપર લાખો બલકે કરોડો ઝીણાંઝીણાં આંધલાં અથવા સુરાખ હોએ છે. એ સુરાખોમાંથી આપણા લોહીમાંની ખરાબ તથા નીરજીવીયોગી ચીજો પસીના રૂપે બહાર નીકલે છે. એ પસીનો આપણી ચામડીમાંથી હરવખતે નીકલી હવામાં બાફના આકારમાં જડી જાય છે. ચામડીની સપાટી ઉપરથી માત્ર પાણીજ ઉડી જાય છે, અને એની અંદરના ખાર તથા ખીજી ગંધીલી ચીજોની પોપડી ચામડીપર બંધાઈ રહે છે. એ સાથે પસીનાથી ભીનાયલાં શરીરપર હવામાંની ધુલ તથા ખીજો મેલ ચોહોટી જાય છે. એ બધો મેલ આપણા શરીરપર એકઠો થયાથી ચામડી ઉપરનાં બધાં ઝીણાં સુરાખો બંધ થઈ જાય છે, કે જોથી પસીનો નીકલતો અટકી જાય છે, અને જે ગંધીલી ચીજો બાહાર નીકલી જવી જોઈએ, તે અંદરની અંદર લોહીમાં રહેવાથી ઘણો ખીગોડો કરે છે. ચામડીનાં કેટલીએક જાતનાં નહીં સારાં થાય તેવાં તથા દેખાવમાં ઘણાં ડરામણાં દરદો એ રીતે પસીનો બંધ થયાથી તથા ચામડીની સફાઈ નહીં રાખીયાથી થાય છે. તેમજ તાવ તથા ગુરદાંનાં કેટલાંએક દરદો પણ એથીજ થાય છે. આપણી તંદોરસ્તી કેટલાંએક ચોક્સ તથા ખુદરલી નીયમો

પ્રમાણે ચાલીયાથી જલવાઇ રખાય છે. એ નીચમોમાંનો એકખી નીચમ આપણે તોડીયો તો તેની માઠી અસર આપણને લાગીયાવગર રહેતી નથી. રાગીરને સાફ તથા શોશું રાખવું એખી તંદોરસ્તી જલવવાના નીચમમાંનો એક મોટો નીચમ છે. વાસતે આપણા રાગીરને ઘોઈને તેની ઉપરની આંમડીને હંમેશા સાફ તથા મેલ વગરની રાખવી. રાગીરને સાફ રાખીયાથી દેટલું મુખ ઉતપંન થાય છે, તે ને લોકો હંમેશા સાફ તથા સોજાં કહે છે તેઓનેજ માલમ છે.

તરતનાં જનમેલાં બાળકનું આંગ કેમ સાફ કરવું તેનીથી આગળ લખીયું છે, માટે આ વખતે ફરીથી બોલવાની કંઈ જરૂર નથી, શીવાયકે પેહેલા ૫-૧૦ દહાડા કે જ્યાં સુધી નાળીયો હોય ત્યાંસુધી ઘણી સંભાળથી ખચાનું અંગ સાફ કરવું. એ નાળીઓ એવાઈ અથવા ટુટી નહીં જાય તેની ખુબ સાવચેતી રાખવી. નવાડીયા પછી ને કપડું તેની આસપાસ વીટાલેલું હોય તે ને ઘણું ખરાબ થઈ ગયું હોય તો ખીજું બદલવું; અગર ખરાબ થયું નહીં હોય તો તેને છેડવું નહીં.

નાંહાનાં બાળકનાં રાગીર સાફ કરવાને વધારે તજવીજ રાખવી જોઈએ છે કારણ કે, તેને વારે ઘડીએ ને ઝાડો તથા પીરાખ થાય છે તેથી, તથા જરે તે ફસલે છે. તારે ધુલથી તેનું રાગીર ખરડાએલું રહે છે. ખચાને સવારના પોહોરમાં ઉઠતાનેવાર નહવાડવું જોઈએ, પણ દોઢવાર બાળક ઘણું નખળું હોય છે તારે તેને સવારના પોહોરમાં ઉઠીયા પછી તરત ઘવાડવું પડે છે, તેથી તેને ઉઠીયા પછી

તરતજ નહવાડવું નહીં, પણ ઉઠીને ધવડાવીયા પછી એક બે કલાક જવા દેવા જોઈએ. નવાડવાનું પાણી સુમરાવું જોઈએ, તથા બાલકનું અંગ સાફ કરવાને એક વાદલું અથવા પોચી કૃષ્ણાનળનો કટકો વાપરવો. દેશી સ્ત્રીઓ તેમાં અગત કરીને પારશી ઓરતો પોતાનાં નાનાં બાળકને ઘણીજ અજબ રીતે નહવાડે છે. તેઓ પોતાનાં બાળકને પોતાના ખોળા ઉપર અથવા પગ ઉપર નાંખી, પેહલે તેનું આખું શરીર તેલ અથવા ધીથી મસાલેછે, તેલનાં એક બે ટીપાં તે બચાંના કાનમાં નામેછે તથા જરા ધી તેનાં નાકમાં સુંઘાડે છે. ધી તેલ ચોલતી વખતે તેઓ કાંઈ થોડો ભાર મુકતાં નથી, પણ તેને ઊંધું ચતું કરી એક ઘોડાની ચાકરી કરે તેમ મસાલે છે. એટલું કરી તેઓ ધરાતાં નથી પણ તે બચાંના હાથ પગ આમ તેમ મરડેછે, તથા તેની ગરદનને એક કોરેથી બીજી કોરે ફેરવી જોયછે; હુંકામાં તે બાળકના શરીરનો દરેક ભાગ તેઓ ચોલી મોલીને અધમુઓ કરી નાંખે છે. બીચારાં કુલના દડા જેવાં કુમલાં બાળકપર એક અજબ તરેહની આકૃતિ પણ એથી કાંઈ તેના દુખનો છેડો આવીયો એમ સમજવું નહીં, એ પછી તેને એક બીજી જીદી જાતની આકૃતમાં (ગરમ ભઠ્ઠીમાં) નાંખવામાં આવે છે, ઈઆને તેને ઘણાજ ગરમ પાણીથી નહવડાવે છે, અને તેની વળી બે ચાર કળશીયા અથવા હાંડી હાંડાથી તેઓ ધરાતાં નથી પણ મોટી એક બે દેગડી ભરી અતીશય ગરમ પાણીથી તે બીચારાંને ભુંજી નાંખે છે. એ રીતે ઘણા જોરથી ચોલીને હુનાં ખખલતાં પાણીએ નહવાડીયાથી બચાંનાં પોચાં હાડકાં તથા માંસ ઉપર ઘણી

માડી અસર થાય છે, કોઈ વખત તેના હાથ પગ ઉતરી જાય છે, તેને અતીરાય થાક ચઢે છે તથા તેને આમડીનાં ઘણાં ખરાબ દરદો તથા કોહોવાટ થાય છે. વાસને એ જંગલી તથા અતીરાય નુકસાનકારક ગીત રાણી બાઈઓ પોતાના બાળકને નહવાડવાના કામમાં લાવશે નહીં એવી અમને આશા છે. એના બદલામાંજે થોડાં શુભરાયાં પાણીથી એક વાદલાના અથવા ફૂલોનેલના ફટકાવતે ઉપર ફેંચું તેમ બચાંને નહવાડવું હોય તો માતાને ઘણીએક મેહેનત તથા છોકરાંને બેહદ પીડા થતી બચશે, એટલુંજ નહીં પણ બચાંને અતીરાય ફાયદો થશે. બચાંને નહવાડવા પછી જો શુભરાયાં અથવા થંડા પાણીથી બરેલા ટપમાં અથવા બધાંનાંમાં ૨-૪ મીનીટ ગમત કરવા દીધું તો તેને ઘણી ખુશી સાથે મોટો ફાએદો થાય છે. એ ટપમાં એક બે બ્રુચ અથવા એવીજ ખીજી હલકી ચીજ તરતી રાખી-યાથી બાળકની ગમતમાં ઘણો વધારો થાય છે અને કેટલાંક બચાંઓ નાહવાથી ઘણાં ડંટાં છે તેઓ ખુશીથી નહાવા માગશે. નહવાડતી વખતે ખુબ ઈલાદ રાખવું કે પેહેલ વેહેલે માથા ઉપરથી નહવાડવું તથા 'બગલ, જંગના કાતરા તથા ગલું ખુબ સાફ કરવું નહીં તો તેમાં મેલ બરાઈ રહ્યાથી પાકી આવશે. ઘણાં નાહનાં બાળકોને સાબુ લઈ નહવાડવાની ડંઈ જરૂર નથી, પણ જો સાબુ વાપરવો હોય તો જેમાં ખારનો પટ ઘણોજ યોડો તથા જે નરમ હોય તે વાપરવો. સાબુ બદનની સફાઈ રાખવાને સાર એક ઘણો નાદર હોવાનું છે. પણ કેહેવાને ઘણી દલગીરી લાગે છે કે દેશીઓમાં હજી એનો જોઈએ તેટલો ખાધ

યતો નથી. સાણુ ઘણી જાતના બને છે. કોઈ દીલને લગાડીયા હોય તો ચચરે એવા અને કોઈ નહીં ચચરે એવા. પેહેલી કીસમના સાણુ, જેવો કે આપણો ગામઠી કપડવનજી, નાહવાનાં કામમાં ઘણો ખરો આવતો નથી. ખીજી કીસમના હંચા સાણુ ઘણું કરીને વીલાતથી આવે છે. ન્હાનાં બાળકના બદન સાફ કરવાને વાસ્તે “કાસ-તીલ” અથવા “હનીસોપ” વાપરવો સારો છે. ગરમ એવો સાણુ વાપરવો હોય તોપણ ઘણીજ સંભાળ રાખવી જોઈએ છે, તે એકે તે આંખમાં નહીં જાય, નહીં તો તેથી તે નાનાં બાળકને અતીરાએ પીડા તથા નુકરાન થવાનું. નવાડીયા પછી સાફ તથા પોચા કટકાથી તે બચાંનું અંગ કોરડું પણ ઘણુંજ આસતે રહીને લુછી નાંખવું. એપછી બગલ, જાંગના કાતરા ઈત્યાદી ભાગો જો ઘસઈને પાકી આવતા હોય તો, તે ઉપર પોતર ઊંટવો. જાંઠાં ઘણો ચંડો પવન ફુંકતો હોય તાંહાં બચાંને નવાડવું નહીં. નવાડી અંગ લુછીયા પછી જો બચાંનાં આખાં શરીરપર આસતે આસતે પસવારીયા કીધું હોય તો તેને અતીરાય ફાયદો થવાનો. નવાડીયા પછી નાનાં બાળકને ચોડોવાર સુવાડવું જોઈએ.

નાનાં બચાંને આખા દાહડામાં ઘણીવાર ઝાડો તથા ખીરાખ થાય છે. એને વાસ્તે આપણા લોકો બચાંને બોજતીંદિ દઢને સુવાડે છે તે રીત કીક છે, પણ તે બોજતી-આંને સાફ રાખવાની જો તેઓ મેહેનત સુ તોજ એ રીત કીક નહીં તો હિલટો ગેર ફાયદો થવાનો. કપડાના બોજતીઆં કરતાં “આંઈલ કલાથ”નું બોજતીંદિ, કીધું હોય તો સારું.

બચાંએ બોળતીયાંમાં ઝાડો કીધો કે તરત તેને પારણામાંથી
કાઢી તેનું ખરડાએલું અંગ જરા સુમરાયું પાણી અને વાદળા
વને સાફ કરી તે બોળતીયું બદલી ખીજું દધને મુવાડયું. જે
બોળતીયું એક વખત ખરડાયું તે ઘોષા વગર ફરીથી કદી વાપ-
ર્યું નહીં, પણ કેટલીએક આલમુ તથા કુઆડ બાઈઆ
તે ખરડાએલાં બોળતીયાંને અમમતું મુકાવી પાછું વાપ-
છે તે ચાલ ધણી ઈપકા લાએક છે. ઝાડો અથવા ખી-
રાબથી ખરડાએલાં બોળતીયાંમાંનું કુકત પાણી માત્ર
મુકાઈ જાય છે, અને તેમાંનો ખાર તથા ખીજી ગંધીલી
ચીજો તો કુટકા ઉપરજ રહી જાય છે અને મુકાએલો કુટકો
કહણ લાંકડાં જેવો થાય છે તેથી જરે તે પાછો દેવામાં
આવે છે તીઆરે તે બચાને ખુંચે છે તથા તેની ઉપરનો
ખાર તથા ગંધગી બચાની નાજીક ચાંમડીને પાકવી તથા
કોહોવાડી નાખે છે. વાસતે સરવ શાની બાઈઆને લાયક છે
બલકે તેઓની ફરજ છે કે બચાને એવી કોહોવાડની પીડા-
માંથી બચાવવાને વાસતે તેઓએ એ વીથે આજસ છોડી
દઈ જરા વધારે મેહનત લેવી.

બચું જરા મોટું થયું કે જે પાણીથી તેને નવાડતાં હોઈએ
તે દરરોજ જરા થંડું લેતાં જયું, અને પછી ખીલકુલ ગરમ
ફરીયા વગરનું થંડું પાણી લેયું. થંડાં પાણીએ નવાડી-
યાથી ઘણા કાયદા થાય છે, જેવા કે તેની પાચન શક્તિ
વધે છે, ચાંમડીનાં દરદો થતાં નથી, અને અંગમાં કુઉવત
તથા હુરીયાગી આવે છે. કળસીઆવતે થંડાં પાણીથી
નવાડીયાનાં ફરતાં જો બચાનાં અંગ ઉપર હંચેથી જાહરા
અથવા ચાનનીમાંથી ત્રીણી ત્રીણી ધારે વરસાદની કાની

પાણી રેડીયું હોય તો થંડાં પાણીથી નાહવાના ફાંદામાં
અતી ઘણો વધારો થાય છે. પણ થંડાં પાણીથી બાળ-
કોને નવાડવાનું કામ રાત્ર કરવામાં ઘણી સંભાળ રાખવી
જોઈએ. જે પ્રમાણે થંડાં પાણીથી નવાડીયાથી ફાંદા
થાય છે તેજ પ્રમાણે ઘણી ગુકસાની પણ નીપજે છે. જે
નવાડીયા પછી અથવા તેજ વખતે દીલમાં ખુશી તથા
હુશીઆરી છુટે, તથા બચું ઝંઝાઈ ઇજા નહીં ભોગવવું
માલમ પડે તો, જાણવું કે થંડાં પાણીએ નવાડીયાથી તેને
ફાંદો થવાનો, પણ જે તેને બદલે તેના અંગમાં ધૂજરી
તથા કમકમો છુટે તથા તેને જાણે કાંઈ મોટી પીડા થતી
હોય એમ તે રડે, અથવા તેનો ચેહેરો ઘણો ફીકો તથા
જરદ મારી જાય, તથા તેના હાથ પગ ચીમરાઈ તથા
બહુ થંડા થઈ જાય, તો એમ સમજવું કે એ રીત તે બ-
ચાને સદતી નથી અને તેથી તેને એકદમ તરક કરવી.

બચું જરા સમજણનું થયું એટલે તેને સફાઈ રાખવાની
આદત પાડવાને રીખવવું જોઈએ. સફાઈ તથા ડુઅડાઈ
શું ચીજ છે તે તેને સમજાવવું. એકથી કેટલા ફાંદા
પરાયત થાય છે તે, અને બીજીથી કેટલી હાતી તથા બ-
લલ પુગે છે તે, તેની ઉધરતી ખુધી આગળ ખરા આ-
કારમાં મુકવાં. તેને નાનપણથીજ રીખવવું કે જે
બાળકો પોતાનાં બદનને તથા કપડાંને મેલાં તથા ખરાબ
કરી નાખે છે તેઓ ઘણાં ખરાબ તથા ડુઅડ ગણાએ છે,
તેઓને ઘણાંએક દરદો થાય છે, અને પછી કડવી દવા
પીવી પડે છે, મેલાં તથા ડુઅડ છોકરાંઓને કોઈ આહવાનું
નથી - તથા સારાં તથા શાણાં માણસો ધીકારે છે

ધત્યાદી. જે બાઈઓ પોતાનાં બાળકોનેજરે તેઓ
 ખરડાએ છે તારે દર વખતે તેઓને ઘોષને સાફ
 રાખે છે, તે બાઈઓ ખીજી બાઈઓ, કે જેઓ
 પોતાનાં બાળકોને મેલા ને મેલાંજ ફરવા દે છે, તે
 ઓના કરતાં ઘણી સારી તથા શાણી ગણાએ છે, પણ
 તેઓના કરતાખી જે બાઈઓ પોતાનાં બાળકોને સાફ તથા
 સુધડ રહેવાની નાનપણથી તાલીમ આપે છે, તેઓની વધારે
 તારીફ થાય છે, તથા તેઓને ઘણું શુભ મળે છે, અને
 તેઓની ઘણી મહેનત બચે છે. એક દુરામનને આપણી
 ઉપર ગાલેબ થવા દેવો, અને પછી તેને મારીને હાંકી
 કાઢવો તેમાં કંઈ ઘણી હુસીયારી નહીં કહેવાએ, પણ તેને
 પેહેલેથીજ આપણી ઉપર કાવવા નહીં દીધો તો તેમાં મો
 મોટી હુશીઆરી તથા ખુબી છે.

મોટાં બચાંને નવાડતી વખતે તેનું અંગ ખીરો અથવા
 એવીજ ખીજી ખભરાએલી ચીજથી ઘણુંજ આસતે ર-
 હીને ધમધમ કે જેથી તે ઉપરનો મેલ નીકળી જાય અને
 તેના શુરાખ જે બંધ થઈ ગએલા હશે તે હંધડશે. પણ
 કેટલાએક દેશીઓ બચાંના નાજુક શરીરનો પથર અથવા
 એવીજ ખીજી ઘણી રાખત ચીજથી ખુબ ખરેરો કરે છે
 તે રીત ઘણી ખેવકુદ્દી બરેલી છે. એથી બચાંને ઘણી
 ખીડા થાય છે, અને નાહવા ધોવાથી જે ખુશી તથા
 મોજ થવી જોઈએ તેના બદલામાં દુખ તથા ઈન્ન ભો-
 ગવવી પડે છે. એથીજ કરીને ઘણાંક છોકરાં નાહવાનું
 નામ સાંભળીનેજ રડવા માંડે છે. વળી છોકરીઓનું તથા
 જે છોકરાઓને માથે બાલ હોય તેઓનું માથું ચોળતાં

તેઓની ઉપર દેશી સ્ત્રીઓ ઘણો જીલમ મુબરે છે. તેઓના માયાની ઉપર મટોડી ભરી પછી બેઠ હાથે માયાને એનીગમથી પેલીગમ મસળે છે કે જેથી તે ખીચારાં બાળકનું માથું ઘણું તપી આવે છે, તથા ડોકી રહી જાય છે, અને પછી ઘોઈ નાખતી વખતે તે મટોડી આંખ કે નાકમાં જાય છે તીયારે ચચરે છે, તેથી જો બચું રડીને જરા મસતી કરે તો તેને ઉપરથી ધંખોળાનો માર મારે છે કે જેથી ખીચારાં બાળકની પીડામાં બેવડો વધારો થાય છે. એ રીત ફેટલી ધીકારવા જોગ છે તે સાણી વાંચનારી બાઈઓને કેહેવાની કંઈ જરૂર નથી. ખરી વાત છે કે મટોડી ભરી નવાડીયાથી માથેના બાળ સાફ તથા સુવાળા થાય છે, પણ એટલા વાસતે તે ભરી બચાંને બારે ઈજા કરવી જોઈતી નથી. ખીજી એવી ઘણી સીને છે કે જે કોઈ પણ ઈજા તથા નુકસાન પોહોંચાડીયા વગર માંથાના બાળ ધણુ સાફ તથા પોંચા કરે છે, કે જેથી મટોડી વાપરવાનું કંઈ પણ કારણ તથા બાહનું આપણને મળે નહીં. જો એક અથવા બે ઇંડાંની દાળ બચાંને માથે ચોળી હોય તે પછી સાબુનાં અમસતાં ગરમ પાણીએ ઘોઈ નાખ્યું હોય તો બાળ ધણુ સુવાળા તથા સાફ થાય છે. મોટાં બાળકને દરરોજ નવાડતી વખતે તેનું માથું ચોળવાની કંઈ જરૂર નથી પણ જો નવાડી રહ્યા પછી માંથાના બાળ ખરસાવતે હોરીયા હોય તો બસ થશે. બાલને સાફ લાંબા તથા કસબ જેવા રાખીયાથી બચાંની જાતી ખુબસુરતીમાં ઘણો વધારો થાય છે, વાસતે જે બાઈઓ પોતાનાં બચાંને રોબીતાં ફેરવવાને ઈચ્છતી હોય તેઓએ તેમના બાળની

ખુબ સંભાળ લેવી. હાલ ઘણીએક દેશી સ્ત્રીઓ પોતાની ૨-૩ વરસની છોકરીના બાળનું ગુંચરું કરી અમોરો બાંધે છે તે પસંદ કરવા ભેગ નથી, એથી બચ્ચાંની જલતી ખુબ સુરતીમાં ઓરખી ઘટારો થાય છે, તથા બાલનો બેરાબર વધારો થતો નથી. વળી માયું તથા તે ઉપરના બાળ સાફ કરવાને વાસતે ખીજી એક માફી રસમ દેશી ઓર-તોમાં લાંખી મુદત થઈ ચાલુ છે તે હવે નીકળી જવી ભેધએ છે. હમારી મતલબ સાવીશે છે તે સાણી બા-ઈઓ સમજી ગઈ હશે. નાનાં બચ્ચાંને માથે ધુબરું અથવા ધુપેલ બરી કાંસકીથી બાળને ખુબ પીખી તોડીને હોરે છે તે રીત ખીલકૂલ પસંદ કરવા ભેગ નથી. ચે-હેલું, ધુબરાંનો વાસ કંઈ દીલ પસંદ નથી તેથી જે બચ્ચાંને માથે તે બરીયું હોય તે બચ્ચાંને પાસે લેવા કોઈ ઝાતું ઈછતું નથી, તથા જે ધુબરું ઘણા દાહડાનું અથવા ખરાબ હોય તો પછી તે ખોઈ મારી આવે છે, અને એવું ખોઈ ધુબરું જે બચ્ચાંનાં માંથામાં બરીયું હોય તો તેની ઉપર ખોરો બહુ થાય છે, કોહોવાટ થઈ આવે છે અથવા કોઈવાર બાળ ખરી જવા માંડે છે. ખીજું, કાંસકીથી માંધુ હોળીયાથી બચ્ચાંનાં માંથાની નાજીક ચામડીને તેના દાંતા ઘણી ઈજા કરે છે, તથા બાળ ઘણા તણાય છે અને તુટી પણ જાય છે. ધુબરાંને બદલે “હેર આઈલિ”, સા-લીટના તેલમાં કંઈ ખુરાબો નાખી તે, અથવા એવીજ ખીજી ખુરાબોદાર ચીજ બરી હોય તો ઘણું સારું. કાંસકીને બદલે જે બાળ ખરસથી હોગીયા હોય તો કાંઈ પણ ઈજા થયાને બદલે બચ્ચાંને ખુશી તથા મજા લાગે છે. દરેક

માતાએ ઈઆદ રાખવું કે બચાંનાં બાળ મોહોટા હોય તેને આંખ આગળ બુલતા રાખવા નહીં કારણ કે એથી તે એક સીજ બેઠે આંખે સરખી જોઈ રાકવું નથી અને તેથી તેને એક આંખની કીકી ફેરવવી પડે છે કે જેથી તે બારં થાય છે.

કપડાં અથવા પોશાક—છેલ્લાં પ્રકરણમાં રાફાર્ વીશે જે લખેલું છે તે ઉપરથી વાંચનારી બાઈઓએ જોઈ લીધું હશે કે ન્હાનાં બાળકનો પોશાક દાહડામાં બે વખત અથવા નહીં તો એક વખત તો ખચીત બદલવો જોઈએ. સવારના પોહોરમાં બચું ઉઠીયું કે તેને નવાડીને જે પોશાક બદલાવીયો હોય, તે સાંજે તેને પાછું સુવાડવી વખતે બદલાવીને સુવાડવું જોઈએ. નાનાં બાળકોથી મુદલ ટાહાડ ખમાંતી નથી કારણ કે તેઓમાં ગરમી હંમેશા થોડી રહે છે ; એ વાત ખુબ ધીઆનમાં રાખી બચાંને કપડાં પેહેરાવવાં જોઈએ. નાનાં બાળકોનાં કપડાં બનાવવી વખતે આ વાત હંમેશા ઈઆદ રાખવી કે બચાંનો પોશાક હંમેશા રમતો જોઈએ કે જેથી તેઓના હાથ પગની હીલ ચાલને કંઈ ખી અડચણ થાય નહીં—તે પોશાકને સાફ કપડું હંમેશા ગરમ તથા નરમ જોઈએ, તે સાથે વળી તે રંગીન તથા ગળ ગળીક નહીં જોઈએ. બનાવટ એવી સહેલી વાપરવી કે જેથી પોશાક જલદી પેહેરાવી તથા કઢાઈ રાકાએ. ઘણા ટાઈટ પોશાક પેહેરાવીયાથી કોઈ વાર બે માલમ ખોડ બાળકમાં થાય છે, તે વાત મા બાપોએ ખુબ ઈઆદ રાખવી. ઘણા ખરા દેશીઓ પોતાનાં બાળકને હંમેશા એકજ રીતનો પોશાક પેહેરાવે છે તે ઠીક

નહીં. ગરમીની મોહસમમાં હલકો તથા ઝીણો પોશાક
 પેહેરાવવો તથા જેવી ગરમી કેમ થઈ અને ચંડી રૂત રાત્ર
 થઈ કે ગરમીની રૂતનો પોશાક એક કોરે મુકી ખીલે
 જરા ભારી તથા ગરમ પોશાક પેહેરાવવો. આપણા
 લોકો બાળકને ઝબલું પેહેરાવે છે તે રીત ઘણી ખરી
 ઠીક છે, પણ તે ઝબલાંમાં જરા ફેરફાર તથા શુધારો
 થવો જોઈએ છે. તે જરા લંબાઈમાં વધારે હોય તો
 સાઈ, તેમાં અગત કરીને જે ચાર મહીનાનાં બાળકને
 તો છેક પગવેર આવે એવું ઝબલું પેહેરાવવું જોઈએ, તેમજ
 તેની પોહોલાઈ જોઈએ તે કરતાં વધારે આવે છે વાસતે
 એમા જરા કમતી હોય તો બેહતર. વળી તેની બાંહાએ
 ઘણી પોહોળી આવે છે તે જરા સાંકડી કરવી અને તેને
 લાંબી નજદીક પોહોળા સુધી આવે એવી રાખવી. ઝબ-
 લાંનું ગળું આગળ રાખીયાથી ખચાંતી છાતી ઉંઘાડી રેહ
 છે અને પછી તેને સરદી થવાની ધાસતી રેહ છે, વાસતે
 ઝબલું પેહેરાવવું તો હંમેશા ગળું પછવાડે ખરડાપર રાખવું
 કારણ કે ખરડાને છાતી જોડલી જલદી સરદી પોહોળી શકતી
 નથી. ગરમીની મોહસમમાં ઉપલી કીસમનું ઝબલું જેમ
 અને તેમ હલકું તથા ઝીણા કપડાનું પેહેરાવવું જેવું કે ગાજ
 પાજ ઈત્યાદી. ચંડીની મોહસમમાં ફલાનીલ ખચાના હકમાં
 ઘણું સાઈ છે. ફલાનેલનું જરાબેસતું ઝબલું તજે પેહેરા-
 વીઆ પછી તેની ઉપર વધારે કોસાઈ તથા જરા ઝીણા
 કપડાનું કુડતું અથવા નાનો જબો તેની ઉપર પેહેરાવવો,
 એથી કરીને તલેનું ઝબલું ખરડાતું નથી (ફલાનીલના કપ-
 ડામાં ધ્રુજ જળદી બરાઈ જાએછે) અને ખચાને હુંફ પણ

આવે છે; અથવા ક્ષાનેલનાં ઝબલાંને બદલે બેસતું (પણ ટા-
પટ નહીં) વાંસકુટ પેહેરાવી તેની ઉપર પછી કૂડતું પેહેરાવવું.
પણ છેક નાનાં બાળકોને છેક તલે ક્ષાનેલ પેહેરાવીયાથી
દ્રોષવાર તેઓને ઉતપાત થાય છે તથા તેઓની ચામડી
ઉપર ઝીણી ઝીણી કોદરી થઇ આવે છે, વાસતે તેઓને
પેહેલે કાંઈ ખીજી હલકી ચીજનું ઝબલું પેહેરાવી તેની
ઉપર પછી ક્ષાનેલનું ઝબલું પેહેરાવવું. પણ મોટાં છોક-
રાંઓને ક્ષાનેલનું ઝબલું તલે પેહેરાવીયાથી ઓર વધારે
કાચ્છેલો થાય છે, તેમાં અગત કરીને જે બચાંઓનાં ધડી
ધડી પેટ છુટી જતાં હોય તથા જેઓ ખર્ષ વાળાં મા-
ખાપથી અવતરેલાં હોય, તેઓને તો ધણોજ ગુણ
થાય છે. બચાંઓને ધણો હાર દીધેલાં કપડાં તેઓની
ખુલી ચામડી ઉપર પેહેરાવવાં નહી, કેમકે એથી તેઓને
બારે ધન થાય છે, અને દોષ વાર ઉપલીઉં થઇ આવે છે.
‘હાનાં બાળકોના’ પગ હંમેશા ગરમ રાખવા જોઈએ. અગર
જો ઉપર કહ્યું તેમ ઝબલું છેક પગ વેર આવે એવું રાખીયું
હોય, તથા પગ પર જરા ખીજું કપડું ઓઢાડીયું હોય તો
છેક નાનાં બાળકોને પગે મોજાં પેહેરાવવાની કાંઈ જરૂર
નથી, પણ જરા મોટાં બાળકોને તો થંડીની મોહસમમાં
હંમેશા પગે મોજાં પેહેરાવી રાખવાં.* બચું જરા મોટું

* મોજાં જેવા અગતના પોશાકનો દેશીઓમાં વધારે અથથેલો
જોવાને અત્રો ઇછીએ છે. કંઠલાં એક વચ્ચે તથા સઘળાં
નીચલે વાંધેનાં લોકો એનો ઉપયોગ કરવાને અચકાએ છે, અને
તેનું કારણ એવું દીસે છે કે, એ ચીજ મોટા લોકોનેજ ઇચ્છે, પણ
એમાં તેઓની ભુલ છે. મોજાં કાંઈ શોખની નહીં પણ એક ઘણી
અગતની ચીજ છે, અને તેથી તેનો ઉપયોગ તપંગર તેમજ ગરીબ
લોકોએ પાતપાતાની શક્તી પ્રમાણે કરવો જોઈએ છે.

યધું કે તેને ઘુટ પેહરાવવાં. ઘુટ હંમેશા ધણાં પોચાં તથા રમતાં આવે એવાં જોઈએ, નહીં તો ધણો ગેરફાયદો થવાનો. દેશીઓ જોટલી બે પરવાઈ પગને ગરમ રાખવામાં ખતલાવે છે તેટલી આતુરતા મથાને ગરમ રાખવાને ખતલાવે છે. પણ તેઓએ જાણવું જોઈએ કે એમાં તેઓની જરા ભુલ છે. સરવેના પગ તેમાં ધણું કઠીને નહાતાં બાળકના હંમેશા ગરમ રાખવા, તથા માથું થંડું રાખવું, કારણ કે નાનાં બાળકના ભિન્નમાં લોહી ધણું જલદી તથા જોરથી દોડે છે, અને જો તેઓનું માથું ધણું ગરમ રાખીયું તો એ લોહીના જોસમાં બહુ વધારો થાય છે. વાસતે દેશીઓ પગને ગરમ રાખવાને બદલે માથાંને ગરમ રાખવાની વધારે તજવીજ કરે છે તે ઠીક નહીં. ગરમીની મોહોરામમાં નાનાં બાળકનું માથું ઉંધાડું રાખવું અથવા તેને ધણાં જીણાં કપડાની ટોપી પેહેડાવવી, થંડીની મોહોરામમાં જરા વધારે ગરમ કપડું વાપરવું. ટોપી બચાંના માથાંમાં રમતી આવે એવી રાખવી, અને કેટલીક માતાઓ બચાંનું માથું મોટું હોય છે તો તેમાં કાંઈ એવું સમજી તેને નહાવું કરવાની મતલબથી ટંગ ટોપીને દાખી દાખીને પેહેરાવે છે તેમ કરવું નહીં.

બચાંનો રાતે બદલી શુવાનો પોરાક હંમેશા ખીજો રાખવો જોઈએ. એ પોરાક દીવસના પોરાક જોટલો ગરમ નહીં રાખવો કારણ કે બચું જીઆરે મુએ છે તીઆરે તેનીપર ખીજાં કપડાં ઓઢારવામાં આવે છે તથા તેને વળી ખીજાનાંની પણ ગરમી લાગે છે.

બચું ૯-૧૦ મહીનાનું અથવા ચાલતું યધું કે તેને

છેક પગવેર આવે એવું બપોલું પેહેરાવવું નહીં પણ તે જરા
 ટુંકું રાખવું, અને તેનાપગ ગરમ રાખવાને વાસતે થંડીની
 મોહોસમમાં તેને મોજાં પેહેરાવવાં. જેમ જેમ બચું મોટું
 થતું જાય તેમતેમ તેની જોષ્ટી હાજત પ્રમાણે પોરાકમાં
 ફેરફાર કરાવતાં જવું, માતર એટલુંજ ધીઆનમાં રાખવું કે
 તે પોરાક હંમેશા રમતો, ચાલતી રતને માફકનો, નરમ
 તથા સાફ અને દીક્ષને બરાબર ઢાંકે એવો હોવો જોઈએ.
 એટલીજ વાત ધીઆનમાં રાખીને માતાઓ જો પોતાના
 બાળકોને કપડાં ગમે એવી રીતના પેહેરાવે તો પછી શીકર
 નહીં, ગમે તો વાસકુટ, મરજીમાં આવે તો મોટા કાપની
 પેટી અથવા જો ખુશી હોય તો પોળકો, એ ગમે એવી રીત
 પસંદ કરે તેની હમોને કંઈ હરકત નથી. કેટલીક ઓરતો
 પોતાની છોકરીઓને પેટી પેહેરાવે છે તે, માત્ર લાડનેજ
 વાસતે, પણ તેથી તે ખીચારીનો થંડીથી કોઈ પણ રીતે
 સારો બચાવ થતો નથી. તે પેટીનો ગાંભીરો કાપ એટલો
 તો મોટો તેઓ લે છે કે જ્યાં તે ખીચારીની છાતી
 તથા ગરદન તથા પીઠ ઘણી ઉંઘાડી રહે છે, અને પછી
 તેને સરદી તથા ખીજાં ઘણાં ખરાબ દરદો લાગુ પડે છે.
 વાસતે શીઆતી બાઈઓને અરજ કરવામાં આવે છે કે
 એવી અમસતી ખોટી રીતોના વાસતે કપડાના ખરા ઉપ-
 યોગ તથા શુષ્કમાં ઘટારો નહીં કરી નાખવો.

ઉપલી બાબદ બંધ કરીયાની આંગમજ સઘલી માતાઓને
 એતવણી આપવાની જરૂર જણાયે છે કે બાળકને હંમેશા
 સાફ તથા સારાં કપડાં પેહેરાવાં એ તેઓની ખારા ફરજ
 છે, પણ તેઓએ ખુબ ધ્યાન રાખવું કે એથી કરીને

બાળકને કપડાં વીથે ખોટો તથા ઠાઠો શોખ ઉતપંન નહીં થાય. સોજાં તથા સફાઈદાર કપડાં પહેરાવવાં એ એક અગતની તથા લેખતી ચીજ છે, પણ એસકી તથા બપકા-દાર કપડાં પહેરી અમસતો ઠાઠો દમામ કરવો એ એક હલકાં મનની તથા હલકી કેળવણીની નીશાણી છે. વા-વાસતે દરેક માતા એક હાથભીપર પોતાનાં બાળકને સફાઈ દાર રહેવા તથા સોજાં કપડાં પહેરવાનો અગત સમજવશે તેમજ ખીજા હાથ ઉપર અકરબાજ પોશાકના ખાલી બપકાથી વેગળું રહેવાને શીખવશે એવું હમો ઈછીએ છીએ.

ઉંઘ—તરતનાં જનત્રેલાં બાળકનો પહેલા એક બે મ-હીનાનો ધણો ખરો બધો વખત ઉંઘવું તથા ખાવું એમાં જાય છે. તે એક બે કલાક ઉંઘાય છે અને પછી બુખ લાગે છે એટલે ઉઠે છે, અને ધાવીયું એટલે પાછું તે મીઠી ઉંઘમાં પડે છે. માટે ૨૪ કલાકના ત્રણ ચાર કલાક શીવાએ બાકીના ખીજા બધા કલાક તે ઉંઘમાં ગુળરે છે. અને એ પ્રમાણે થવું પણ લેખએ છે. તેના બદનનો તથા મનનો આખો દાહડો જે ધસારો થાય છે તેનો ટોટો પુગીયા બાદ તેને પોતાના શરીરની ચઢતી ઉધરભાવને વાસતે વધારે પોપણ અને થોડી મેહેનતની જરૂર છે. વા-સતે નહાનાં બાળકની ઉંઘમાં કાંઈ પણ ખલલ પાડવી નહીં, અને જો તે ખરાબર ઈલાજ નહીં હોય તો તેને પટાવી સઠાવીને ઈલાજવાને ઇસકેરવું, પણ જો એ છતાંખી તે ઉંઘાએ નહીં તો એમ સમજવું કે તેને કાંઈ મોટી અડચણ અથવા પીડા થાય છે, અને એમ હોય તો જેમ બને તેમ જલદી ડાક્ટરની સલાહ લેવી. ગમે તેવું આશુદું છોકરું હોય

અને તેને જો એક બે દહાડા સુધી મુદલ ઉંઘ નહીં આવી
તો તે તવધને દાંડા જેવું થઈ જવાનું; તેમજ જે ફાએલી
ઝોકરૂં સારી મીઠી ઉંઘ લેવા માટે છે તેની સુખાકારીમાં
ઘણો જલદી ફાએદો થવાનો એમ સમજવું. એ વાતથી
સઘળી અજમાએરા વાળી માતાઓ સારી પેઠે વાકેફ છે.

જનમીયા પછી એક મહીના સુધી બચાંને જો માતા પોતે
પાસે લઈને શુએ તો ઘણું સાઈ કારણ કે એથી તેની હુંફ
વધારે સારી રીતે જલવાઈ સકાએ છે. જે બાળકો
થંડીની રૂતમાં જનમીયાં હોય તેઓને સાઈ, અથવા જેઓ
અધુરે મહીનેનાં અથવા ઘણાંજ નબળાં હોય તેઓને
સાઈ એવી કંઈ પણ ગોઠવણ તો અશુરા કરવી જોઈએ
છે. અગર માતા કાહેલી હોય તો કોઈ રાત્રી આપાને
એકરજ સોંપવી, પણ અગર જો આપા કંઈ પણ રીતે
આજસુ અથવા બે પરવા હોય તો કદી એવું નાજુક
કામ તેને સોંપવું નહીં કારણ કે તે બચાંને ઉંઘમાં દાખી
નાખશે અથવા ગુંગળાવીને તેનો દમ બંધ કરી નાખશે.
જો એ બેઉ રીત નહીં બને તો પારણા અથવા ઝોળીમાં
રૂતી, ગોદડીમાં લપેટીને સુવાડવું, અને તેની ઉપર કાંઈ
ખીજું ગરમ કપડું ઓઢાડવું. કેટલી એક માતાઓ પો-
તાનાં બાળકને પુરે પુરું ઓઢાડતી નથી, અને કેટલી એક
ઘણીજ આતુરતા રાખી બચાંને મણ, અથ મણ જેટલાં
બોજનાં કપડાં એક દંમ ઓઢાડે છે, તે બેઉ રીત અણ-
ઘટતી તથા નુકરાન કારક છે. પેહેલી રીતથી બચાંની
પોતીકી ગરમી રખાઈ શકાતી નથી અને તેને થંડીથી
બારે નુકરાન અમલું પડે છે. ખીજી રીતથી તેને

ગભરાટ તથા ઉત્પાત યઈ આવે છે, તથા તેને પશીનો
 બહુ છુટે છે કે જેથી નબળાઈ થાય છે, અને પછી
 પશીનાથી ભીનાએલાં દીલ ઉપર જરાખી પવન લાગેછે
 કે તેને છાતીનાં ઘણાં એક દરદો યઈ આવે છે. એ
 એઉ બુલ બરેલી રીતમાંથી છેલી રીત હમારા ધારી
 યાત્રમાંણે પારશી સ્ત્રીમાં વધારે રેવાજ પામેલી છે. તેઓ
 બચ્ચાને ખુબ ગરમ પાણીથી નવાડી યાકરી નાખીયાં પછી
 ઉઘાડું ને ઉઘાડું ઝોળીમાં સુવાડે છે અને પછી તેની ઉપર
 એક દંમ ગરમ કપડાંનો ઢગજો કરે છે. યાકરી ગએલું
 બાજક ખીચાઈ ઝોળીમાં સુકીયા પછી જલદી ઉઘાઈ
 લાગે છે અને જલદી ઉઠે છે તારે બહુ નબળું માલમ
 પડે છે. હવે સુતેલું ઉઠીયું કે માતાં તેને ઉઘાડું તથા પશી-
 નાથી ભીંજાએલું લઈ બારી અથવા એવીજ ખીજી
 જગીઆ કે જાહાં થંડો પવન ઝુંકતો હોય તાંહાં લઈને ધવ-
 ડાવવા ખેસી લાય છે. એથી કુરીને બચ્ચાને ઘણુંજ નુક-
 સ્તાન થાય છે, તેનાં નબળાં પડી ગએલાં તથા પશીનાથી
 ભીનાં દીલપર શરદી ખુબ જોરથી લાગુ પડી લાય છે કે જેથી
 તેને સરાની, ઉપલીઉં, હાંફન તથા એવાંજ ખીજાં ખરાબ
 દરદો લાગુ પડે છે. ઉપર બધું લખીયું છે તેની બધો
 મતલબ એજ કે બચ્ચાને સુવાડી તેની ઉપર ખુબ ગરમ
 કપડાં ઓઢાડવાં નહીં તથા તેને ઉંઘમાંથી જગાડીયા પછી
 તરતજ થંડી હવામાં લઈ જવું નહીં. એટલી નજીવી જેવી
 બાબદ ઉપર નહીં ધીઆન આપીયાથી કેટલીક દંમ નશીબ
 માતાઓએ પોતાનાં બાળકો સરાનીના પલીત દરદથી
 બોઈ દીધાં છે.

નહાનાં બાળકને સુતી વખતે જરા પોતાની બાજુ ઉપર
 સુવાની ટેવ પાડવી, તથા તેનાં માથાં હેઠળ અસીસું અથવા
 એવીજ કાંધ પોચી ચીજ સુકીને તેને જરા ઉંચું રાખવું.
 પારણું એવી જગાએ રાખવું કે જાંહાં ઘણો થંડો પવન
 પૂકતો નહીં હોય તથા ઘણી રોશની બચાના મોઢાપર નહીં
 પડતી હોય. બચાને જો પારણામાં સુવાડીયું હોય તો તેની
 આસપાસ કૂડતની ઓઢાડી હવાને ખીલકુલ બંધ કરવી
 નહીં. એથી બચાને તાજી હવા મળતી નથી, અને તેના
 દંમમાં એકવાર લીધેલી ખરાબ હવા ફરીથી દંમમાં લેવી
 પડે છે, કે જોથી તેને ઘણું નુકસાન થાય છે. કેહે છે કે જો
 એવાં કૂડતનીથી બંધ કીધેલાં પારણામાં એક પક્ષીનું પાં-
 જડ આખી રાત ટાંગી રાખીયું હોય તો સવાર પડતાં તે પાં-
 જડાં માંહેનું પક્ષી સુએલું માલમ પડવાનું! પારણું ખુબ
 બંધીઆર રાખીયાથી હવા એટલી ખરાબ થાય છે. બ-
 ચાને સુવાડીયા પછી તેની આગળ કંઈ પણ ઘોંગાટ થવા
 દેવો નહીં, કારણ કે એથી તે જીંધમાં ચોકે છે અથવા કાચી
 જીંધમાંથી ખીહીને જગી ઉઠે છે. સારાં બાયગે ઘણાં
 નહાનાં બાળક ઉપર ઘોંગાટથી કંઈ અસર થતી નથી કા-
 રણ કે હજુર તેની સાંબળવાની ઇંદરી મજબુત થઈ નથી.
 એ ખુદરતનો માયાણુ ઠરાવ બાળકના હકમાં ઘણો ગુણ-
 કારો છે, તો પણ ઇયાદ રાખવું કે ઘણા મોટા ઘોંગાટથી
 સઉથી નહાનાં બાળકની ઇંદરી ઉપર પણ ઘણી માઠી અ-
 સર થાય છે. તેઓને જીંધમાંથી એકાએક જગાડવાં નહીં-
 તથા જગાડી હાયમાં રમાડીયા પછી તેઓને ધવડાવવાં.
 નહાનાં બાળકો હાયમાં અથવા બોળાપર રમતાં રમતાં

ઈંધાઈ જાય તો તેઓને આસતે રહીને પારણામાં મુકવાં, પણ તેજ જગાપર મુકી રહેવા દેવાં નહીં કારણ એથી તેઓના દીલને બધી તરફથી એક સરખો આધાર મળતો નથી તથા એક ભાગ ખીજ ભાગ કરતાં વધારે દબાણમાં રહે છે કે જેથી તેઓ ઉંઘમાં ચોંકીયા કરે છે.

દેશી સ્ત્રીઓ બાળકને ઝોળી અથવા પારણામાં મુકી ઘણી મોટી હોંચ નાખે છે તે રીત બચાંના હકમાં નુકસાન બરેલી છે. એથી તેના કૂમળા મગજ ઉપર તથા પાચન શક્તિ ઉપર બહુ ખરાબ અસર થાય છે. બચાંને અગાઉથી એથી ટેવ નહીં પાડવી કેતેને ઝોળીમાં મુકી પછી હોંચ નાખી હોય તોજ સુવે, પણ તેને ઝોળીમાં મુકી જરા રમાડી હસાવી પછી હોંચ વગર સુવાની આદત પાડવી કારણ કે બચું જે વખતે આજીવી પડે છે અને જીઆરે તેને ઘણી હોંચ અથવા પવન નહીં આવો જોઈએ, તે વખતે જો તેને હોંચની ટેવ પડેલી હોય તો તે વગર તે કદી સુતું નથી કે જેથી તેના દરદમાં ઓર વધારો થઈ પડે છે. પણ મીઠાં હાળડાં અથવા ગીત સાથે કોઈ કોઈ વાર ઘણીજ આસતે આસતે હોંચ નાખીયાથી બાળકને નુકસાનને બદલે ઓર ફાયદો થાય છે.

જેમ જેમ બાળક મોટું થતું જાય છે તેમતેમ તેની ઈંધમાં ઘટારો થતો જાય છે, અને તેની હીલ ચાલ તથા મસતીમાં વધારો થાય છે. તે દોહોડ ઈઆ જે વરસનું થયું કે તેને બપોરે ખાધા પછી અરધે એક કલાકે સુવા દેવું, તે આસરે જે અથવા અઢી કલાક સુધી. એ બપોરની ઈંધ બચાંઓને ઘણી અગતની છે, તેમાં બચુસ

કરીને જે છોકરાંઓ નબળાં હોય, અથવા જેઓ ઘણાં બોલકણા તથા અફલાતુન હોય તેઓને તો બપોરે જીંધવાની ફરજ પાડવી. ખવાડીયા પછી ખસાને તરતજ સુવાડવું નહીં કારણકે એથી તેઓની જીંધમાં ખલલ પોહોંચે છે, ખરાબ ખરાબ સપના આવે છે, અથવા તેઓ ખીલી હોં છે. ખરી વાત છે કે બચું છેક ન્હાનું હોયછે તીઆરે તે ધાવીયા પછી તરતજ સુઈ જાય છે, અને આપણ તેને સુવાડીએ પણ છેએ, પણ એ બાળકનો ખોરાક એવો તો પાણી જેવો તથા એટલો તો થોડો હોય છે કે તે હોજરીમાં ગયા પછી ઘણાજ થોડા વખતમાં તથા કંઈ પણમોટી મેહનત વગર જરી જાય છે. એવું મોટાં બાળકોમાં બનતું નથી. તેઓનો ખોરાક વધારે સંગીન તથા જલદી જરી નહીં રોકે એવો હોય છે અને તે સાથે તેઓ એવા ખોરાકથી પોતાની હોજરી ઘણીજ બરી નાખે છે, વાસતે એ બધો સંગીન ખોરાક જરા પાણી જેવો થાય તથા તેમાંનો થોડો હજમ થાય તાંહાં સુથી ખસાંઓને જરા ફરવા હરવા દેવાં.

ખસાને હંમેશા માંજે સકારે ઇઆને ૬ ને ૭ ની વયે સુવાડવું. તેના સુવાના ઓરડામાં રોશની કમતી કરવી. ઘણાં ખસાને એકજ પારણામાં અથવા ખીજાનામાં સુવાડવાં નહીં તથા જરા મોટાં ખસાને પોતાનાં માખાપથી હંમેશા જુદાં સુવાની ટેવ પાડવી. ઘણાં ન્હાનાં બાળકને સુવે તીઆરે મોઢાંવેર ઓઢાડવું નહીં, તથા તેના મોઢાં આગળ કપડાનો ઘણો કુઓ રાખવો નહીં કારણ કે કપડાં ખસેડવાની તેનામાં રાકતી તથા સમજણ નથી અને તેથી તે

કદાચ ગુંગળાઈ જશે. જે માણસની હિંમત ઘણી ખરાબ હોય તેની આગળ પણ ઘણાં ન્હાનાં બાળકને સુવાડવું નહીં કારણ કે તે બચાને કદાચ બચરી નાખશે અથવા તેના દંભ માંથી નીકળતી ખરાબ હવા તે બાળકના દંભમાં ગપાથી તેને નુકસાન કરશે. એથી કોઈ વાર બાળક મરણ પામી પાંચે છે. એવા દાખલા બનતા જો કે અહીં આપણને માલમ પડીયા નથી તોપણ ઇંગલંડમાં વારે ઘડીએ બને છે. આબ્નગ્રી માણસની પાસે કોઈ પણ બચાને સુવાડવું નહીં. સાંજે સુતી વખતે પોતાના હાથ પગ અથવા ખરડાએલું હોએ તો સઘળું અંગ સાફ કરીને સુવાની બચાને ઘણી અગત સમજાવતી. બચાને ઘણાં ગરમ તથા પોચાં બીજાંનાંપર સુવાડવું નહીં. સવારના સકારે તથા હંમેશા વખતસર ઉઠવાની આદત પાડવી, તથા એક વખત જાગીયા પછી બીજાંનાંમાં આજસુતી કાની અમશતાં આજોઠીયાં નહીં માગીયા કરે તેની ખુબ સંભાળ રાખવી. અગર જો રાકારે તથા વખત સર ઉઠવાને બચાને પેહેલેથીજ શીખવીયું હોય તો પછી કેટલીક માતા 'ઓને પોતાનાં બાલકોને ઉઠાડવાને વાસતે નેતર તથા ધંબોલાની મદદલેવી પડે છે તેની કાંઈ જરૂર રહેશે નહીં. બચાને સવારના પોહોરમાં રડવું ઉઠાડવું નહીં કેમકે એથી તેની તંદરોસ્તી ઉપર માડી અસર થાય છે. છોકરાંઓને સકારે સુવાડ્યાથી તથા સવારના પોહોરમાં સકારે ઉઠાડ્યાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. અંગેરેશમાં એક ઘણી અછી કેહેવત છે કે—

Early to bed, early to rise,

Makes a man healthy, wealthy, and wise.

ધાન્ય

“ રાતે વહેલા ને સુઈ, વહેલા ઉઠે વીર

બલ બુધી બહુધનવધે, સુખમાં રહે શરીર,”

કોઈ વખત બાલક રાતરે ઊંઘાતું નથી અને રડી પાડે છે તે વખત કેટલીક માતાઓ તેને બાળાગોરી, અફીમ તથા એવીજ ખીજ કેફી ચીજ આપે છે તે રીત અતીશય નુકસાન કારક છે. એરીત પીથે આપણે જોઈએ ધોકારે બતલાવીએ તેટલો થોડો છે. અફીમ એ એક ઘણી જલદ ઝેરી ચીજ છે. એની ખરાબ અસર અફીનીઓ ઉપર કેવી તથા કેટલી થાય છે તેઆપણે સરવે જોઈએ છીએ. પણ એ ઝેરી ચીજ પોતાની નુકસાન કારક બલકે જીવ લેનારી અસર બંધાના કીડીનેવા જીવ ઉપર ઘણાજ જોરથી ચલાવે છે. ધાન્ય એ ઝેરી ચીજ મુદલ શદ્દો નથી. તરતનાં જનમેલાં બાલકને અફીમના અરકનાં એક ધાન્ય બે ટીપાં મારી નાખવાને ખસ છે. શીખેલા તથા હુશીઆર ડાક્ટરો અફીમ બાલકની દવાની અંદર વાપરવાને ઘણા ખીજે છે, અને માંઠાં બાએગે જીઆરે તે વાપડવાની તેઓને ફરજ પડે છે તીઆરે તેઓ અતીથે સંબાલ લઈ તથા બાલકને ખારીક વજન લઈ આપે છે. વાસતે શાની બાઈઓને હમારી તરફથી ખુબ બલામણ કરવાનો આવે છે કે એ જીવલેનારી વસ્તુ પોતાનાં ઘરમાંથી દૂર કરવી, તથા તેઓની ને બેનપણીઓ એ વાપરતી હોએ તેઓને દૂર

કરવાને બલામણુ કરવી.* બચું રતે રડે અને હંધાએ નહીં
 તેનાં ઘણાં કારણો છે જેમકે, કદાચ તેની માને અજીરણ
 યાયાથી તેનું બગડેલું દુધ તેને ધાવીયાથી તેના પેટમાં દુખતું
 હશે, કદાચ તેને કાંઈ કપડું ખુંચતું હશે, કદાચ તેનું પીછાનું ગં-
 ધીલુ તથા ખરાબ હવાથી બરેલું હશે, કદાચ તેને એક કોરે સુ-
 વાડીયાથી તેનું અંગે તપી આવીયું હશે, કદાચ તેના પગ થંડા
 થઈ ગયલા હશે, કદાચ તેને મજર અથવા માફડ હેરાન કરતાં
 હશે, તેથી તે રડતું હશે, અથવા તેને તાપથી ખેચેની
 થતી હશે તેથી, અથવા દાંત કુટતા હશે તેથી તે સુતું
 નહીં હશે. અગર જો ઉપર કહીં તેવી કોઈખી અડચ-
 ણથી તે રડતું હોય તો તે અડચણ કાઢી નાખીયાથી તે
 પાછું મીઠી હુંગમાં પડશે. અગર જો કોઈ દરદના જોરથી
 તે રડતું હોય તો તેને તરત કોઈ હુશીઆર તખીબને
 હવાલે કરવું. કોઈ વખત કંઈ પણ ખરેખરી અડચણ
 તથા ધન્ય વગર બચું અમસતું રડીયા કરે છે અને સુતું નથી
 તીયારે શું કરવું? એવે પ્રસંગે તેને સુવાડીયાની આગમજ જો
 જરા ગરમ પાણીના ટપમાં ૨-૪ મીનીટ સુધી ખેસાડીયું
 હોય, અને પછી બાહાર કાઢી તેનું દીલ ધસડીને લુછી જરા
 ગરમ કપડું ઓઢાડીને સુવાડીયું હોય તો તે જલદીથી મીઠી
 જીંઘમાં પડવાનું. કેટલીએક માતાઓ બાળક જો રડીયા
 કરતું હોય તથા સુતું નહીં હોય તો તેને સુવાડવાને માટે
 ઘણીએક કોશીશો કરી ખાલીવડાવે છે, જેમકે “આલ
 સુઈજ નહીં તો પેલો “બાઉ” આવીયો છે તેને આપી

* એ વીશે જુઓ દવાનાં મયાંલાંમાં અશીમ વીશે.

દેવસજો.” અથવા “મીઆઉ, હે પેલી ખીલાડી આવી
 માત્ર આંખ વીચીને હંધઈ જા નહીં તો તે કરડરો જો,”
 એ અને એવીજ ખીજીરીતે તેને ખીહીવડાવે છે તે ઘણું
 નુકરાન કારક છે. એથી બાલક બાપડું કદાચ મુઠું મુઠું
 પડી રહે છે અરૂં, પણ તેનો સઘડો વીચાર “બાઉ”
 તથા ખીલાડીમાંજ ભરઈ રહેલો હોય છે, અથવા જો
 તે હંધાએ છે તો જીંધમાં ચોંકીયા કરે છે, તથા તેમાંથી
 ખીહી છોટે છે, તેનો ખોરાક ખરાબર પચતો નથી, પેટ
 ધુટી જાય છે, અથવા ઓકારી થાએ છે. જો ખીહી-
 વડાવીને સુવાડેલાં બાલકને તપાસીને જોયા કરીશું તો
 આપણને માલમ પડશે કે, તેનો એહરો જીંધમાં ધાસતી
 તથા ખીહીકમાં હોએ એવો માલમ પડશે. એથી કરીને
 બાલક ઘણું ખીહીકણ તથા હીચકાઈ થાય છે, ના એટલુંજ
 નહીં, પણ તેના મગજપર એટલીતો માઠી અસર થાય છે
 કે તેને કોઈવાર તરતજ ઉપલીધું થઈ આવે છે, અથવા તે
 ગમાર અથવા દેવાનું બની જાય છે, અને કોઈ વખત
 તેજ ખીહીકમાં તેનોગ્રાણ કુખજ થઈ જાય છે. બાલક
 રાતે અંધારાંથી ઘણું ખીહે છે અને તેટલા માટે તે કોઈવાર
 સુઈ રાકતુંનથી, વાસતે તેની અંધારાં વીરો ધાસતી બાંગવી
 જોઈએ છે. તેને પેહેલે એક બતી વાલા ઓરડામાં
 લઈ જવું, અને પછી તાંહાંથી બતી જરા બાહાર કાઢી તેને
 સમજાવવું કે, એમાં કોઈ નથી પણ માતર બતીની ગરે
 હાજરીથી અંધારુંજ પડે છે અને તેમાં “બાઉ” અથવા
 એવી ખીજી ચીજ કંઈનથી. તે દેખાડવાને માટે તેમાં
 પેલી રોશની ફરીથી લાવી તેની ખાતરી કરવી.

પેટ, પીશાબ ઇતિ વિશે—જનમીયા પછી પેટેલા એક બે દાહડામુઢી બસાને જે પેટ આવેછે તે ઘણું કઠીને ડાળાં મેસ અથવા બળેલા ગોર જેવાં કઠણ લીંડાં સરખાં આવેછે. એને આપણી દેશી સ્ત્રીઓ પેટમાંના મળ અથવા ગાંઠ પરવા કઠીને કહેછે. એ ગાંઠ બસું નવ મહીનાં મુઢી માનાં પેટમાં રહેછે તાંહાંમુઢી તેના પેટમાં મેલ બંધાયાથી થાયછે. એ મેલ અથવા ગાંઠ બાહાર નીકળવા લેઈએ છે, નહીં તર બસાને પેટમાં બહુ પીડા કરેછે. તરતનું જનમેલું બસું કોઈવાર બહુ રડેછે તેનું કારણ એ કે આવા ગાંઠ તેના પેટમાં રહી ગયાથી બહુ દુખે છે. એવે પ્રસંગે અડધી ઈયા એક ચંમચી વીલાતી એરંડીયું ડાકટરની સલાહ લેઈને આપીયું હોય તો બધી પીડા મટી જવાની. પણ દેશી ઓરતો એ વખતે ધાણા, મુવા અથવા વરીઆળીનું પાણી પાયછે તે લેકે કોઈવાર ગુણ કરેછે તો પણ હર વખતે નહીં આપીયું હોય તો ખેલેતર. એનાં કરતાં કેટલીક બાઈઓ બસાના પેટપર એરંડીયું ચોપડી તેની ઉપર માંડવાનું પાન અથવા આંકડાનું પાતર મુકેછે તે રીત વધારે પસંદ કરવા લેગ છે. એરંડીયું બસાની નાજીક ચામડીપર લગાડીયાથી અંદર ચુસઈ જાયછે અને જે પુરતું લગાડીયું હોય તો જોલાબ લીધો હોય તેટલી કોઈવાર અસર કરેછે.

નાનાં બાળકને આખા દાહડામાં જે થી ત્રણ, ચાર ઈયા, પાંચ પેટ આવેછે. એ પેટ ઘણું કઠીને પાણી જેવાં હોયછે તથા તેનો રંગ જરા પીળો હોયછે. અગર જે ઉપર કહેવાં તેવાં તથા તેટલાં પેટ આવતાં હોય તો જાણવું કે

ખયાંનો માદો તથા અંતરડાં સારી હાલતમાં છે. અ-
ગરજો આખા દાહાડામાં ૪ પેટથી વધારે આવતાં
હોયે અથવા તે પેટ સફેદ, લીલાં* અથવા લાલ
રંગનાં આવતાં હોયે, અથવા તે પેટ બહુ વાસ અ-
થવા ખાટાં મારતાં હોયે, અથવા તેની અંદર દુધના
ખંધાપલા ગાંગડાની કાતી સફેદ ખીઆ અથવા છુંછો
હોયે, અથવા પેટ આવતી વખતે અથવા તેની પેહેલાં
ખયાંને પેટમાં દુખતું હોયેતો, એમ સમજવું કે તે પેટ
મુખાકારીનાં નથી, પણ ખયાંનો કોઠો નખલો થયાથી
અથવા દુધ ધણું ધાવીયાથી અથવા માતાનું દુધ ખરાબ
થઈ ગયાથી આવે છે એમ સમજવું.

જેમ જેમ ખસું મોટું થતું જાય છે, તેમતેમ આખા
દાહાડામાં તેનાં પેટ ઓછાં આવતાં જાય છે, અને તે
વધારે ધારાં થતાં તથા વધારે કાલો રંગ પકડતાં જાય છે.
અગરજો ખયાંને જોઈએ તે કરતાં આખા દાહાડામાં ઘણાં પેટ
આવે છે તો તેથી તેને નખલાઈ પુગે છે અને પછી
ખીજાં દરદો જલદી લાગુ પડીજાય છે.† જે વખતે
ખયાંને પેટ ઘણાં આવે છે તે વખતે ઘણું કરીને તેને પવ
નથી પેટમાં દુખે છે પણ ઘણું. પેટ ઘણાં આવે છે
તથા પવનથી પુલી આવે છે તેનાં ઘણા કારણો હોય છે

* યાદ રાખવું કે ખયાંને દાંત કુટતી વખતે જે પેટ આવે છે તે
લીલા રંગના હોય છે.

† દાંત કુટતી વખતે હંચેશનાં કરતાં ઘણું કરીને જરા વધારે
પેટ આવે છે, પણ એથી કંઈ નુકસાન થયાને બદલે એર શા-
એદો થાય છે.

જેવાં કે, બચાને વધારે ખોરાક આપીવાથી, અથવા તે ખોરાક ખરાબ જાતનો હોવાથી, અથવા તે ઘણો મીઠો હોવાથી, અથવા જે વાસણથી અથવા સીસીથી તેને તે ખોરાક આપવામાં આવતો હોય તે ઉજલી સાફ નહીં કીધાથી ૪૦ એ જુદી જુદી બાબત ઉપર જે ઘટતું થીઆન આપીયું તો બચાંની મોટી પીડા મટી જશે તથા વારે ઘડીએ ડાક્ટરનાં ખીલતી ધાસતી રાખવી નહીં પડશે. બચાંનાં પેટ જે કબજ હોય તો તેથીખી નુકસાન થાએ છે, જેમકે તેને કેટલીક જાતનાં ચાંમડીનાં દરદ થાએ છે તથા ઉપલીઉંચવાની બહું ધાસતી રહે છે. જે પેટ કબજ હોય તો બચું જે ખોરાક લેતું હોએ તેમાં ફેરફાર કરવો, કારણ કે જે ખોરાકથી તેનું પેટ કબજ રહેતું હોય તે જે બદલીને ખીન્ને ખોરાક અથવા તેજ પણ ખીજીરીતે પકાવીને આપીયો તો તેથી તેને એક બે પેટ સાફ આવશે, જેમ કે ગરમ કીચેલાં દુધથી કેટલાંએક બાળકોનો કોઠો કબજ થાય છે, તેને બદલે જે કંઈ હલકી જેવી કાંજીમાં ગરમ ફરીયા વગરનું દુધ નાંખીને આપીયું હોય તો તેથી તેઓને પેટ આવે છે. અગર જે બાચાંનું પેટ હંમેશા કબજ રહેતું હોય તો તેને કંઈ હલકો જેવો જેલાબ આપવો* પણ જે બચું તંદોસ્ત હોય, જે તેના ખોરાક વીશે પુરતી તજવીજ રાખી હોય, તથા જે તે બચાંને ખુલી હવામાં હંમેશા સાગી કસરત મળતી હોય તો પેટ લાવવાની દવાની નહાનપણમાં કવચીતજ જરૂર પડવાની. પણ આ વાત ખુબ યાદ રાખવી કે જેમ બધી બાબતોમાં તેમજ પેટ

* એવીશે જુઓ દવાઈનાં ચયાંલામાં પેટ લાવવાની દવા વીશે.

આવવા વીથે પણ બચાંઓમાં ઘણો ફેર હોય છે—કોઈ બાળકને જો દાહડામાં એક બે પેટ નહીં આવતાં તો તેને અકર વકર થઈ આવે છે. તેમજ બીજાંને બે દાહડે એક પેટ આવે છે તો પણ તે તંદોરસત રહે છે, વાસતે જોલાબ આપવાની આગમજ બાળકને હંમેશાની પેટ આવવાની ચાલ ઉપર ધીઆન આપવું જોઈએ. પેહેલાં બાળકને પેટ ઘણાં આવે છે એમ સમજી પેટ બંધ કરવાની તજવીજ કરવી નહીં, તેમજ બીજાં બાળકને પેટ આવતું નથી તેથી તેને કંઈ ઉપદ્રવ થશે એવી ધાસતી રાખી જોલાબ આપવાને ઘણી ઝડપ કરવી નહીં કારણ કે, તે બેઉ બાળકોને કંઈ પણ ઝાઝી બીડા એથી થવાની નથી કાંએકે એ જીદી જીદી ટેવ તેઓના જીદા જીદા બવાસને માફક આવી ગઈ છે. જો બચાંનો કોઠો હંમેશા કબજ રહે તો હોય તેને વારે ધડીએ જોલાબ આપવો નહીં કારણકે તેથી તેને ઘણો ફાયદો થતો નથી. જારે જોલાબ આપે છે તે દાહડે એક બે પેટ આવે છે ખરાં પણ બીજે દાહડે વળી પાછાં બંધ થઈ જાય છે. વાસતે એવાં બચાંને ખોરાક હંમેશા ચોકસા વખતે આપીયાથી, તથા એ ખોરાક ખરાબર આપીને આવાને શીખવીયાથી, હંમેશા ખોલી હવામાં ફરવા મોકલીયાથી, તથા થંડાં પાણીથી નવાડવાથી અને જો બને તો “શાવર બાય” વાપરવાથી ઘણુંજ ફાયદો થાય છે. એ ઉપરાંત બચાંને દાહડામાં ઓછામાં ઓછું એક પણ ચોકસ વખતે પેટ આવે એવી આદત પાડવી જોઈએ—સહવાના પોહરમાં ઉઠીયા પછી અથવા નાસતો કીધા પછી જો વાડામાં જવાની ટેવ રા-

ખીતો ઘણો ફાયદો થશે. પેહેલા થોડા દાહડા કદાચતે વખતે ઝાડો નહીં થશે પણ પછી માદા તથા આંતરડાને એવી તો ટેવ પડી જાય છે કે તેજ વખતે ઝાડો આવવાની હાજત થાય છે. એવી નાનપણથી બચાંને આદત પાડીવાથી મોટપણમાં તેને બહુ મુખ થાય છે.

ઘણાં બચાંની આમણ વારે ઘડીએ બાહાર નીકળી આવે છે તે વાતથી સઘળી બાઈઓ વાકેફ હશે. આમણ નીકળે છે તેનાં ઘણાં કારણો હોય છે પણ તેમાંનું એક મુખ્ય કારણ એકે જાડે તેઓ ઝાડે જાય છે ત્રીયારે ઘણોવાર મુઠ્ઠી બેસી રહે છે, એથી તેઓને કાંસવાની ટેવ પડે છે અને તેથી આમણ બાહાર નીકળી આવે છે. એ વીશે પેહેલ વેલેથી સાવચેતી રાખવી સારી છે, કારણ કે એક વખત નીકળવા માંડી એટલે પછી ગમે એટલી સંભાળ લઈએ તો પણ તે ઘણું કઠિને નીકળીયા વગર રહેતી નથી. વાસતે પેહેલાંથીજ બચાંને ઝાડે ફરતી વખતે એક બે મીનીટની ઉપરાંત વાડામાં બેસવા દેવું નહીં તથા તેને કાંસવાની ટેવ હોય તો તે અટકાવવી. અગર જો આમણ વારે ઘડીએ ઉતરી પડતી હોય તથા તે પોતાની મેજે પાછી ચઢતી નહીં હોય તો ઘડી ઘડી ડાકટરને બોલાવવાનું બહુ મુશ્કેલ પડે છે વાસતે તેને કેમ ઉપર ચઢાવવી તે વીશે સરવે માતાઓએ થોડું ઘણું જ્ઞાન રાખવું જોઈએ છે. ઘણા વાર ઝાડો થઈ રહ્યા પછી તે પોતાની મેજે ઉપર ચઢી જાય છે, પણ જો પોતાની મેજે નહીં ચઢે તો બચાંને ચતું મુવાડી તેની કમર તળે તકીઓ મુકવો કે જ્યાં તેની પીડનો નીચલો ભાગ ઈયો થશે, એ પછી આપણા

હાથને કાંઈ પોચો કટકો વીટાળી પછી આમણને વચમાંથી ગ્રાસતે રહીને આંગળાંવતે ઊંચે દાખવી, અગર જો એથી નહીં જાય તો તેની ઉપર જરા ધી કે તેલ ચોપડી આપણું ખોણાં આંગળાંએ ઉપર ચઢાવવી. અગર જો એથીખી તે ઉપર નહીં ચઢે તો કંઈખી વખત ખોયા વગર ડાકટરને ખોલાવવો, કારણ કે જેટલો વખત તે હેઠળ રહે છે તેટલી બચાંને પીડા કરે છે તથા ઉપર ચઢવાને તેટલી મહેનત ડાકટરને આપે છે. ઉપર ચઢાવીયા પછી જરા વાર બચાંને સુવાડી રાખવું જોઈએ. એવાં બાળકને હંમેશા એક ધંઆ બે પેટ સાફ આવે એમ કરવું જોઈએ, કારણ કે જો પેટ બંધ રહે છે તો બચાંને કાંસવાને ફરજ પડે છે અને તેથી તે હેઠે ઉતરી પડે છે, પણ ધંઆદ રાખવું કે એ અતિશયે કંટાલો ઉપજાવનારાં દરદવાળાં બચાંને વારે ધડીએ, અથવા કોઈવાર પણ અતિશયે સકત જોલાખ આપવો નહીં. અગર જો બચાંને દાહડામાં ઝાડો ધણી વખત થતો હોય અને દરેક વખતે તે આમણ નીકળી પડતી હોય તો સૌથી સહેલો ઉપાય એ કે સુતાં સુતાં ઝાડો કરવાને બચાંને ફરમાવવું કે જ્યો તે હેઠે ઉતરશે નહીં.

કેટલીક માતાઓ પોતાનાં બાલકનું પેટ મોહોટું જોઈને ધણી ચીંતાતુર રહે છે કે રજને તેનું પેટ ગરવાર બધરીના જેવું રહી જાય. પણ એ તેઓની ચીંતા નકામી છે, કારણ કે જ્ઞાનાં બાળકનો માદો તથા આંતરડાં તેના કદ પ્રમાણે સરખાવતાં મોટાં માણસના માદા તથા આંતરડાં કરતાં મોટાં હોય છે, અને તેથી તેઓનું પેટ મોટું દેખાયે

છે, અને જેમ જેમ બચું મોટું થતું જાય છે તેમ તેમ તેનું બદન તેના આંતરડાં હોજરા કરતાં વધારે જલદી વધે છે અને તેથી કરીને પછી તેનું પેટ જો કે આગલના કરતાં ખરેખર જરા મોટું થયું છે તો પણ તે ઓસરતું હોય એમ માલમ પડે છે. પણ જો બચાંનું પેટ જોઈએ તે કરતાં ખરેખર મોટું હોય તો કોઈ ડાક્ટરની સલાહ લેવી કે જે તેનો ઘટતો ઉપાએ કરશે, પણ કેટલીક માતાઓ તેની ઉપર જોરથી પાટો બાંધે છે અથવા પેટ દાખીને ઉંધું સુવાને તેઓ છોકરાંને ફરમાવે છે તેમ કરવું નહીં કારણ એથી કોઈ વાર મોટી ખરાબી થાય છે,

પીસાખ—જનમીયા પછી ૬ થી તે ૧૨ કલાકની અંદર બાળકને ઝાડો થાય છે અને તેની સાથે પીસાખ પણ છુટે છે. એ પીસાખ ઘણી યોદી તથા સફેદ પાણી જેવી હોય છે. કોઈવાર એવું બને છે કે ઝાડાની સાથે પીસાખ છુટતી નથી અને તે બચાંનું પીર પીસાખથી તણાઈ રહે છે. અગર જો ૧૨ કલાક સુધીમાં પીસાખ નહીં થાય અને જો પીર કુલી આવેલું હોય તો બચાંને પીર ઉપર ગરમ પાણીનો સેક કરવો અથવા ઉંના પાણીનાં તપમાં બેસાડવું—અગર જો એથીબી પીસાખ નહીં છુટે તો તરત ડાક્ટરની સલાહ લેવી. પણ કોઈવાર એવું બને છે કે પીર પોચું તથા સપાટ હોય છે અને બચાંને એક ટીપુ પણ પીસાખ થતી નથી, એવે પ્રસંગે એમ જાણવું કે પીસાખ લોહીમાંથી છુટી પડી જ નથી. અગર જો એવુંજ માલમ પડે તો બચાંનો જન ઘણોજ ધાસતીમાં રહે છે વાસતે તરત ડાક્ટરની સલાહ લેવી.

વારેઘડીએ એવું બનેછે કે ન્હાનાં બાળકો રાતરે ખી-
 ઘાંનાં ઉપર મુતરી ઉઠેછે. એથી માતાઓને બારે કંટાળો
 અને બાળકોને બહુ માર ખમવો પડેછે. એમાં બચાં-
 ઓનો તેમજ તેઓનાં માબાપનો પણ વાંક હોયછે. એ
 નજીસ ચાલ બચાંઓને જરે દાંત કુટતા હોય્છે તીઆરે
 ઘણું કરીને શરૂ થાય્છે. બચાંઓને ખરાબ ખોરાક
 આપીવાથી તેઓની પાચન શક્તી ખીગડેછે અને તેની
 માઠી અસર ખીસાબ ઉપર થયા વગર રહેતી નથી,
 તેથી ખીસાબ એવી તો જલદ થાય્છે કે તે પુકામાં વધારે
 વાર રહી શકતી નથી, અને જરે થાય્છે તીઆરે બહુ
 અગન બળેછે, કોઈવાર તેની અંદર રેતી પણ બંધાય્
 છે, બચાંને નખખાઈ પોહોંચી જાય્છે, અને એ દરદ
 મહીનાના મહીના અને કોઈવાર વરસો સુધી ચાલીયા
 કરેછે. એ વીથે કોઈપણ હુરીઆર ડાકટરની સલાહ
 લેવી, પણ જો માતા ઘટતી તજવીજ નહી રાખશે તો
 ડાકટરની દવાઈશો વરશે પણ કારગત નથી લાગવાની તે
 ખુબ ઈઆદ રાખવું. બચાંને હંમેશા એવો ખોરાક આ-
 પવો કે જે જલદી જરી શકે, ખાટી તથા મીઠી ચીજ
 ખીલકૂલ આપવી નહીં. ખોરાક હંમેશા સુવાની ઓછામાં
 ઓછા તરણ કલાક અગાઉ આપવો, તથા એ વખતે
 ઘણું ચોકું પાણી પીવાને આપવું. સુવાની આબમજ
 હંમેશા બચાંને પીરાબ કરાવીને સુવાડવું. રૂનાં પોચાં તથા
 ગરમ ખીઘાંનાં કરતાં બચાંને સાદડી ઉપર અથવા કાયાનાં
 ખીઘાંનાં ઉપર સુવાડીયું હોય્એ તો ઠીક. ખીઘાંનાં ઉપર
 “આઈલ કલાય” અથવા ચાંમડાંનો કટકો પાંચરવો કે

તેથી તે ખરાબ થાએ નહીં. સુતા પછી ૩-૪ કલાક રહી બચાને ઉઠાડી ફરીથી પીસાળ કરાવી તેને ચતું નહીં પણ ફેરે જરા વાંકુ સુવાડવું. સુવાડતી વખતે “બાઉ” આવીઓ “મગદો” આવશે એમ બીવડાવવું નહીં, કારણ કે ઉંઘમાં પછી તેને એવાજ સપના આવેછે અને તેની બીહીકમાં તેનાથી પછી સુતરી ભરાએ છે. અગર જો બચું મોટું હોએ અને તેનાથી ખમઈ રાકાએ તો સુવાની આગમજ તેને થંડાં પાણીમાં બેસાડવું. બચું સુતરી બરીયું કે તરતજ તેને ઉઠાડી બીછાંનું સાફ ફરી તેને બોલું કપડાં બદલાવી સુવાડવું, પણ તેને એમને એમ પીસાળથી બીના-એલું સુઈરેહેવા દેવું નહીં કેમકે એથી તેને ગંધીલી ટેવ પડશે. આએ વાત ઈઆદ રાખવી કે બધો રોગ મટી ગયા પછી તથા બચાંની નબળાઈ ગીયા પછી પણ તેને એથી ટેવ પડી રહેછે કે તે પછી અમસતું આળસાઈ ફરી સુતરી ઉઠીયા કરેછે, વાસતે એ વીશે અતીરાઅ સંભાળ રાખવી.

બચાને ઓસડ અથવા દવા આપવા વીશે.—માણ-સને પોતાની આખી જીંદગાનીમાં ઘણું ફરીને બે તબકે ઈઆને નહાનપણમાં તથા બુઢાપામાં દરદના પંજમાં ફસી પડવાની વધારે ધાસતી રહેછે, અને તેના સખખ ઉપરથી દવા આવાની ફરજ પડેછે. નહાનપણમાં બાલકનો ઉંઘર ભાવ ઘણોજ જલદી વધે છે, તથા તેનું લોહી ઘણા જોર તથા ઉતાવળથી ફરે છે. એ ઉંઘરભાવ તથા લોહીના ફરવાની અંદર જરા જો અટકાવ અથવા ખીગાડો થયો તો ઘણાં ખરાબ દરદો બારે જોરમાં ઉભરી આવે છે

નહાનપણમાં બાળકોને વધારે દરદો કાંઝે યાઝેછે તેનું ખીજું કારણ એ કે તેઓનો ખોરાક, હવા, કસરત, સફાઈ તથા એવીજ ખીજી માવજત વીશે જોઈએ, તેટલી સંભાળ લેવામાં આવતી નથી, અને એ સઘળી બાબતોમાં જરાખી એપરવાઈ થવાથી બચાંને અતીરાએ ઉપદરવ થઈ આવેછે.

બચાંને જરા જરામાં ઉપદરવ થઈ આવેછે વાસતેતેને વારેઘડીએ દવાની પણ જરૂર પડવી જોઈએ. હવે વારે-ઘડીએ તથા જીજ દરદને વાસતે ડાક્ટરની સલાહ તથા દવા લેવી ગરીબ લોકોની રાકતીની ઉપરાંત છે, તેમજ તવંગર લોકોથી બનવું મુશ્કેલ છે. એ ઉપરથી ખોલી રીતે માલમ પડેછે કે જે સ્ત્રી બરથારને પેટે ખોદાતાલાની બચ-શીરાથી બાલકો હોએ તેમને લાઝેક છે કે પોતાનાં બાળ-કને ઘણાંએક સાધારણ તથા હલકાં દરદો કેમ તથા ક્રીયારે યાઝેછે, તેઓ યાઝેછે તેની આગમજ શું શું નીરાણીઓ બતલાવે છે, તથા તેઓને દુર કરવાને વાસતે ક્રીયા ઉપાયો કરવા તથા કઈ દવા વાપરવી, તેનું થોડું ઘણું પણ ચોકસ જ્ઞાન ધરાવવું જોઈએ. પણ હમારી એ વા-જખી બલામણને કોઈએ હલદી નહીં સમજવી તથા એવું નહીં વીચારવું કે હમે દરેક માતપીતાને ડાક્ટર બની જવાની બલામણ કરીએ છીએ. સરવ માતપીતાને હમારી બલામણ માત્ર એટલીજ છે કે, તેઓએ ઘણાંજ હલકાં દરદોને બારી દરદોમાંથી ચારખવાને શીખવું જો-ઈએ તથા માત્ર હલકાં દરદોનોજ ઉપાયે પોતે કરવો, અને બારી દરદોની જેવી નીરાણીઓ તેઓને માલમ પડે તેવુંજ ડાક્ટરની મદદ લેવાને વીસરવું નહીં. ઘણાં બારી

દરદોની નીરાનીઓ અગાઉથી પારખવા શીખીયાથી તેઓને તથા તેઓનાં બાળકને અતીરાએ ફાંમેદો થાએછે તથા ડાકટરની મેહેનતમાં ઘણો ઘટારો થાએછે. વાસતે હમો ફગીથી કહીજીએ છીએ કે ઘણાંજ હલકાં તથા સાધારણ દરદો કેમ તથા શાથી થાએછે તે વીરો, તથા તેઓને સારાં કરવાને કંઈ કંઈ દવા વાપરવી તે વીરો, દરેક માતપીતાએ યોરું પણ એકમ જ્ઞાન રાખવું જોઈએ છે. પણ કેટલાંએક, ના, ઘણાંએક માંબાપો પોતાનાં બાળકનાં દરદ પારખવામાં તથા તેનો ઉપાએ કરવામાં પોતાતી રાકતીની ખહાર જાય છે તે વાત ઘણીજ દલગીરી ભરેલી તથા અફસોસ કરવા જોગ છે. તેઓ નહાંનાં બાળકોનાં સઘળાં નહાંનાં મોટાં દરદો પીછાનવાની, તથા તેઓને આસાનીથી તથા કંઈપણ હરકત વગર સારાં કરવાની જીદી ફીસીઆરી કરે છે તથા ખેવકુદી ભરેલો ફાકો રાખે છે.—એમાં ડાકટર તે શું કરવાનો છે, તે તે શું ધુજ જાણે છે, એવું ઉંધું જીંધું ખોલી ગાંધીની દુકાનેથી તરેવાર વસાંનાં લાવી છુંદી ધુંટીને તે બાળકને ભચરી કચરીને એકદંમ પાએછે. પછી તે ખીચારાંની હાલત તપાસો, તેની માએ તેનું દરદ નહીં પારખીયાથી, તથા તે દરદનો ઘટતો ઉપાએ નહીં ગ્રીધાથી, તે ખીચારાંને ખરાખ તથા અણઘટતાં ઓસડથી એક દરદનાં દસ દરદ થાય છે, અને જેહદ આજળખ તથા દુખ જોગવી પોતાનો જન પોતના કીરતારને સોંપી કખર વાસી થાય છે. એજ રવેરો ઘણાંએક માતપીતાએ પોતાનાં ખુખસુરત તથા ચંચલ બાળકોને પોતાની હકીલાઈ તથા મુરખાઈથી ખોઈ દીધાં છે અને પછી પાછળથી હાય

ધસતાં રહી ગીયાં છે. પણ વધારે અફસોસ કરવા બેગ
આમ્મે વાત છે કે એ ખીના બનીયા પછી બે ખોદાતા-
લાની મેહેરબાનીથી તેઓને તાંહાં ખીચું કરજે અવતરે
છે તો, આગળની વાત બધી વીસરી જઈ ફરીથી ઉંઠ
વધદું કરી તે નીરદોરા બાળકના પ્યારા જનની આગળની
માફક ખુઆરી કરવાને તેઓ કદી આંચકો ખાતાં નથી.

તે પ્રમણે હલકાં તથા સાધારણ દરદોની માહેતગારી
રાખવા વીથે તથા તેઓની ઉપર હલકી દવાઈ કરવાને
વાસતે હમો બલામણુ કરીએ છીએ, તેમજ હમો વાંચ-
નારી શાણી બાઈઓને આ જગે ચેતવણી આપીએછ
કે, તેઓએ ઉંઠ વધદું કરવાથી હંમેશ દુર રહેવું નહી
તર પાછળથી બહુ પસતાવો કરવો પડશે કેમકે—

લલિત છંદ.

“નિમ હકીમનાં, ઓરાડોયકી
કદિ, ન, છેનકો, જાણુબે નકી
ઉલટું છોરે તે, દુઃખિરે થશે
દુઃખિ દુઃખી થઈ, પ્રાણુ છોડશે”

બાળકોને તેઓનાં દરદ પીછાનીયા વગર જે તે નીમ
હકીમોની દવા આપવાનાં બેવકુફ કામથી કેટલી ખરાબી
થાય છે તે આ નીચેની કવિતામાં ઘણી સારી રીતે આ-
તરેલી છે. એની અંદર એક દાસીએ પોતાનાં અસત-
કનાં બાળકને જીધ આવે એવી (અફીમની) દવા આપ્યાથી
તેની તંદોરસ્તીમાં કેટલો બગાડો થીવો તેવીથે ખીઆન
કીધું છે તે ઉપર વાંચનારનું ધ્યાન ખોલોઆડવા મા-
ગીએ છીએ :—

" Who would not lend a sympathizing sigh,
 To hear yon Infant's pity moving cry ?
 That feeble sob, unlike the new-born noise
 Which came with vigour from the opening throat,
 When air and light first rush'd on lungs and eyes,
 And there was life and spirit in the cries,
 Now an abortive, faint attempt to weep,
 Is all we hear, sensation is asleep
 The boy was healthy, and at first express'd
 His feelings loudly, when he failed to rest,
 When cramm'd with food, and tighten'd every limb,
 To cry aloud was what pertain'd to him,
 Then the good nurse (who, had she borne a brain,
 Had sought the cause that made her babe complain)
 Has all her efforts, loving soul applied
 To set the cry, and not the cause, aside,
 She gave the powerful sweet without remorse,
The Sleeping Cordial—She had tried its force,
 Repeating oft' the infant freed from pain,
 Rejected food, but took the dose again,
 Sinking to sleep, while she her joy express'd,
 That her dear charge could sweetly take its rest
 Soon may she spare her cordial, not a doubt
 Remains, but quickly he will rest without

This moves our grief and pity, and we sigh
 To think what numbers from these causes die,
 But what contempt and anger should we show,
 Did we the lives of these impostors know ?

અર્થ—પેલાં સાંખિનાં બાલકને દયા ઉપજાવે એવી રીતે
 રડવું જોઈને ક્રીઆં સક્ષના દીલમાં રેહમ નહીં આવશે !
 જીઆરે તે બાળકે આ દુનીયાની રોસની પેહલ વેહલી
 જોઈ, અને દમ લેવાનું તથા રડવાનું રાઈ ક્રીયું, તીઆરે
 તેની તરતની ઊપડેલી ધાંટીમાંથી જે સાધ જોરથી નીકલતો
 હતો તેનાં કરતાં હમના તદન જુદો તથા ઘણો નબલો સાધ

સંભળાએ છે ; તે બાળકની અરધી સુધ જતી રહી છે. પેહેલવેહેલે તે ઘણું તંદરોસ્ત હતું અને જીઆરે કુંઘળી બેચેનીથી તેને આરામ નહી મળતો તીઆરે ઘણા જોરેથી રડીને તે બતલાવતું; જીઆરે ઘણું ખાંધાથી તથા તંગ પોશાકમાં સીકરી લીધાના સખળથી તે મોટે સાધે રડતું તીઆરે તેની દાસી (કે જેને જો કુંઘળી અકલ હતે તો બાલકના રડવાનું કારણ સોધી કાઢાડવાને તજવીજ કરતે તે) તેને જે કારણથી દુઃખ થતું તે મટાડવાને બદલે તેના માત્ર રડવાનેજ મટાડવાની પોતાથી બનતી સઘલી કોરાસ કરતી. બાકક રડે નહીં તથા સારી પેઠે ઉંઘાએ તેટલા વાસ્તે ઉંઘ આવે એવી દવા કે જેની અસર તેણે અજમાવેલી હોય છે તે તે બેઘડકે આપતી; વારે ઘડીએ આપીવાથી બાળકનું દુઃખ મટતું તેથી તે ખોરાકને તજી એવી દવા ફરીથી લેતું અને પછી ઉંઘમાં પડી રહેતું. એવે વખતે તે બચાને પેઢાં ખોરાડથી મીઠી ઉંઘ આવે છે એવું વીચારી તે આપા ખાલી ખુશી થતી. પણ જો બાળકને એવું ખોરાડ પેલી આપા ફરીથી નહીં આવે તો ઘણું સાઈંકેમકે તે ખોરાડ વગર તે ખમું સારી પેઠે ઉંઘાસે એમાતો કાંઈજ શક નથી. જીઆરે આટલુંજ જાણીયાથી અપણને દયા તથા દુઃખ લાગે છે તથા એવી રીતે કેટલાં મરણ નીપજતાં હશે તેવીશી વીચાર કરતાંજ આપણ અફસોસ કરીએ છીએ તીઆરે જો આપણ ઉપલી દાસીના જેવી ખીજી નીમ હકીમો વીશી વધારે જાણીએ તો આપણ તેઓ ઉપર કેટલો ધીકાર બતલાવીએ તથા આપણને તેઓ ઉપર કેટલો ક્રોધ આવે?

માખાપોન સાધારણ જ્ઞાન મળે એવી મતલબથી યોડી

એક સાધારણ દવાઈઓ વીથે નીચે જે દુક બેવાન કીધું છે તે ઉપર તેઓ ખુબ ધીવાન આપથે એવી હમારી આરા છે.

બચાંને દવાઈ કેમ પાવી—બચાંને દવાઈ પાતાં ઘણી અડચણ પડેછે તથા તે પીતાં આપણા લોકો કહેછે તેમ બહુ લોહડાં પાડેછે, વાસતે જે દવા તેમને પાવી હોય તે દવા બનાવવાને જરા હીકમત વાપરવી. અગરજો ડાકટરને તહાંની દવા હોથે તો તે ડાકટરજ તે દવા ઘટતી હીકમતથી બનાવી આપથે. પણ જો ગામડી દવા આપવાની હોય તો, આ વાત હંમેશા ઈઆદ રાખવી કે, બચાંની દવામાં જરા મીઠાસ ધણું કરીને હંમેશા બેળીને આપવી, કે જેથી તે ઘણી કડવી લાગે નહીં. વળી જેમ બને તેમ એક વખત થોડી દવા આપવી અને કેટલાએક દેશીઓ પુલીઉં બે પુલીઆં દોચાણુ કરીને પાચે છે તેમ કરવું નહીં. નહાનાં બાળકને હરગીજ ગોળી આપવી નહીં. અગરજો એટલી સંભાળ રાખીતો બાળકને દવા પાતી વખતે જે કંટાળો આવો પડે છે તેમાં ઘણો ઘટાડો થથે. છેક નહાનાં બાળકને દવા આપવામાં ધણું મુશકેલ નથી, પણ જેઓ જરા મોટાં તથા સમજણનાં હોય છે તેઓને પાંતાં જરા હરકત પડે છે. બને તાહાં સુધી હંમેશા બચાંને સમજવવું જોઈએ, અને તેને હરગીજ છેતરવું નહીં. “એતો પાણી છે એમાં ખાઉ છે” એમ કહીને કેટલીએક માતાઓ બાળકોને ઠગીને દવા પાચે છે તે રીત તેઓના હકમાં નીતીની રાહે તપાસતાં નુકશાન કારક છે, વાસતે તેમ નહીં કરવું. બચાંને હંમેશા ખરું કહેવું જેમકે લે આ ગલાસમાં દવાઈ છે તે પીજ

એથી દરદ અથવા બાકિ સાફ થઈ જશે. પેહેલે જરા સમજાવીને પણ મકમ વીચારથી એમ કહેવું. આગર જે એથી નહીં સમજે તો જરા ધમકાવવું તથા આપણો હુકમ નહીં માનીયો તેથી આપણુ દલગીર થઈ ગયાં એમ દેખાડવું. અગરજે બચું સાણું તથા અશીત્ર હશે તો એટલું કીધા પછી તે કવચીતજ ઓસડ પીવાને ના પાડશે. પણ જે એટલું કીધાછતાં ખી તે નહીં પીએ તો પછી તેને ભચડીને પાવું. એ વખતે બચાંને ઘણી ઈજા નહીં થાય તે વીથે ખુબ સંભાળ રાખવી. કોઈ વખતે ચમચાથી બચાંનો ઓઠ અથવા પારા ચીરાઈ જાય છે, કોઈ વાર ચમચો તાજવામાં ખુંચીજઈ લોહી કાઢાડે છે, કોઈવાર બચાંને અતરસ જાય છે તથા તે ગુંગળાઈ જાય છે, વાસંતે ભચડીને દવા પાતી વખતે ઘણી હોશીયારી રાખવી જોઈએ, અને બચાંની સાથે આપણે ધબરાઈ જઈ તેને ઈજા ન કરવી. બચાંની હીલચાલથી તથા પગાડાથી ચમચો આપણા હાથ-માંથી ખસી જઈ તેને વાગે નહી તેને વાસંતે તે મજબુત પકડવો જોઈએ. ચમચાને એકદમ મોડામાં ખાસી દેવો નહીં, તથા દવા એકદમ મોડામાં નામવી નહીં, પણ થોડી નામીયા પછી જે બચુ તે ગળે નહી તો જરા આસંતે રહીને તેનું નાક દાખવું કે જેથી કરીને તે દવાઈ જલદી ગળી જશે. અગરજે તે ઘણું ગુંગળાતું હોય એમ માલમ પડે તો, તરત તેનું નાક છોડી દેવું અને મોં માંથી ચમચો કહાડી નાખી તેને ખેડું કરીને તેની છાતીપર જરા પરાવારવું. તથા તેને અખર કરી તેની પીઠ ઉપર જરા આગતે રહીને ઠોકવું.

પેટ લાવવાની દવા—હાનાં બાળકોના હકમાં બધા જે-

લાખમા એરંડીયું સહુથી સરસ છે. 'એ એરંડીયું હંમેશા સાફ તથા તાજુ જોઈએ. વેલાતી એરંડીયું હાલ સહુથી સરસ આવે છે. ગામઠી બાળવાનું એરંડીયું બચાંને 'કદી પાવું નહીં, કેમકે તેઓનાં પેટમાં ગયા પછી તે કડવું તથા ખાટું મારી જાય છે, અને તેથી તેઓનાં પેટમાં બહુ દુ-ખારો થાય છે અથવા પેટ ઘણાં આવી જાય છે. ઘણાએક જોલાખની એવી ખાશીઆત હોય છે કે, જો આજે તે જોલાખ લીધો તો આજે પેટ આવે છે પણ કાલે પાછો કોઠો કબજ થઈ જાય છે. પણ એરંડીયામાં એથી ઉલટોજ ગુણ છે. એથી કરીને ખીજે દહાડે પણ કોઠો સાફનો સાફ રહે છે. એરંડી-ડીયાનો એ ગુણ ઘણો મોટો છે, અને તે બચાંના હકમાં, તેમાં ઘણું કરીને જરે તેઓને દાંત આવતા હોય અને જો કોઠો કબજ હોય તારે, તથા જેઓનો કોઠો હંમેશા કબજ રહેતો હોય તેઓના હકમાં, ઘણો ફાયદો કરે છે. એ ઉ-પરથી યાદ રાખવું કે બચાંને જો વારે ઘડીએ એરંડીયાનો જુલાખ આપવો પડે તો દર વખતે એરંડીયું જરાજરા ઓછું કરતાં જવું.

તરતનાં જનમેલાં બચાંને જો એરંડીયું આપવું પડે તો, પેહેલાં તેને અરધી ચમચીને આસરે આપવું. આખ્યા પછી જો તરણ ચાર કળાકે પેટ નહી આવે તો ખીજા પા અથવા અરધી ચમચી આપવું. જેમ જેમ બચું મોટું થતું જાય તેમ તેમ એરંડીયુંખી જરા જરા વતું લેતા જવું. સહુથી નાંહાનાં બાલકને એરંડીયું આપ્યું હોય તો તે કંઈ પણ અડચણ તથા મસતી વગર ચાટી જશે પણ જરા

સમજનું બચું એરંડયું પીતાં ઘણી ખોલોસ કરે છે, કેમકે એનો વાસ તથા સવાદ જરા ખરાબ લાગે છે. એ સે-
હેજ અડચણ મટાડવાને વાસતે ઘણા ઉપાયો છે અને
એ ઉપાયો કરવા જોઈએ છે, કારણકે એથી બચાંની ઘણી
એક આબદા મટી જાય છે. જો ગેરમ દુધની અંદર
એરંડયું ભિલીને આપીયું હોય તો, ઘણું કરીને તેનો વાસ
તથા સવાદ મુદલ માલમ પડતો નથી ; દુધ નહી તો
પેપરમીટ, કુદનો, સુવા અથવા વરીઆળીના પાણીમાં
નાખી આપીયું હોય તોજી તેનો વાસ ઘણો લાગતો નથી.
પણ જો બચું ઘણું મુગાતરું હોય, અને એ હીકમતથીજી
તે નહી પીએ તો, આએ નીચે લખ્યા પ્રમાણે એરંડયાની
મેળવણી કરી પછી તેમાથી બચાંની ઉમર પ્રમાણે ચમચી ઈઆ
ચમચો આપવો—એક મોહોટો ચમચો સોજળુ એરંડયું,
એક ઈડાંની દાળ, પેપરમીટ અથવા વરીઆળીનું પાણી
નવટાંક, અને જે પઈસા બાર ખાંડ ; એ બધાને મેળવી
જો ઉપર કહ્યું તેમ બચાંને એમાથી ચમચી અથવા ચમચો
બરીને આપીયું તો ઘણી ખુશીથી પી જશે. ઉપલી મેળ-
વણીને કેટલાએક લોકો એરંડીયાનું કસ્તર કરીને કેહે છે.
એથીજી વલી વધારે સરસ તથા કંઈજી અડચણ વગર
બચાંને એરંડયું આપવાની રીત એ છે કે, એરંડીયાને
ઘઉંના આઠાની સાથે મસલી તેમાં જરા મસાલો તથા ખાંડ નાખી
તેના બાખરા અથવા કેક બનાવીને આપવાં. એ કેક
બનાવવાનો રીત, —પા રતલ આટો, જે ઝોંસ અથવા
પાંચ તોલા ખાંડ, જરા એલચી ઘાણા જીરૂ ને છુંદી તેનો
મસાલો એક ઈઆ જે પઈસાબાર, થોડીએક ત્રીણી

ક્રીસમીસ, અને દોડ આંઉસ સોજી એરંડીઉ, એ બધાંને મસલી એક રસ કરીને તેનાં દસ કેક બનાવવાં અને એમાથી બાચાંની ઉમર પ્રમાણે એક ધ આ બે આપવાં. કેકને બદલે જો સુંટની ખીસકોટ બનાવવી હોય તો ઊપર કહીતે મળવણીની અંદર સુંટનો થોડો એક ભુટો તથા ખાંડને બદલે જરા ગોળ નાખીને તેની ખીસકોટ બનાવવી.

આ ઠેકાણે જણાવવું જોઈએ છે કે બાળકને પેટ લાવવાની સજીયા સેહેલી રીત એકે તેની માતાને અથવા ધવડાવનારી હોય તો તેને વેલાલી મીઠું અથવા એવીજ ખીજી ચીજનો જીલાબ આપવો કે જેથી તેના દુધ ઉપર એટલી તો અસર થશે કે, તેથી બાળકને બે તરણુ દસત સાફ આવશે. ખીજી રીત એકે બાળકના પેટની ઊપર જરા ગરમ એરંડીયું ચોપડી તેની ઉપર આંકડાનુ અથવા એરડાનુ પાતર અથવા માડવાનુ પાન મુંકવું કે જેથી તેને એક બે પેટ આવશે.

માંયું (માના) એ ચીજખી બચાંના હકમાં ધણો સારો તથા હલકો જીલાબ છે. એનો એક ફાએટો એછે કે એ જાતે મીઠીછે તેથી બચાંઓ એને હોસે હોસે ખાઈ જાય છે. એને જો જીલાબતરીકે આપવી હોય તો ગરમ દુધ અથવા વરીઆલીનાં પાણીમાં આપવી, પણ એથી મોટાં બચાંને પેટ બરાબર આવતાં નથી, કારણ કે એ ધણોજ હલકો જીલાબ છે વાસતે જો તેઓને એ આપવી હોય તો, એની સાથે કાંઈ ખીજો જીલાબ ભિજીને આપવો. ઉપર કહ્યું તેમ એરંડીયાના કસરતની અંદર ખાંડને બદલે એ નાખી હોય તો બસ થશે. જો અમસતી આપવી

હોય તો છ મહીનાની અંદરનાં બાળકને એકથી તે બે અથવા ત્રણ દરમ આપવી.

માગનીસ (માગનીસીઆ) તથા રોહીબાર (રહુ બારબ) એ બેઉ દવા ધણી હલકી છે વાસતે સઉથી નાંહાનાંમાં નાંહાનાં બાળકને પણ અપાર્ધ રાકાય છે. માગનીસીઆ સફેદ આરા જેવી ધણીજ હલકી ભુકી આવે છે, અને પાણીમાં દોહાઆથી દુધ જેવી થઈ જાય છે. એ દવા બાળકને જીઆરે દાંત કુટતા હોય તીઆરે ધણી અગતની થઈ પડે છે. સઉથી નાંહાનાં બાળકને બે થી તે છ ઘઉંભાર જરા ગરમ દુધમાં દોહવીને આપવી. રહુબારબ જરા ખીળી તથા રતાસપર ભુકી આવે છે તથા એમાં બે ગુણુ હોય છે એક તો પેટ લાવવાનો અને બીજો પેટ બંધ કરવાનો ધણીજ જરા જરા આપીયા કીધી તો એથી પેટ બંધથાય છે, પણ જો વધારે આપી તો તેથી પેટ આવે છે. પણ ગમે તેટલી આપી હોય તોપણ બીજો દાહાડે પેટ કબજ થઈ જાય છે. ઘણું કરીને મેગનીસીઆ તથા રહુબારબ એકઠાં મેળવીને આપવામાં આપે છે કેમકે એથી પેટ વધારે ખુલાસે તથા સાફ આવે છે. સઉથી નાંહાનાં બાળકને બે થી તે ચાર અથવા છ ઘઉંભાર રહુબારબ આપવો.

વેલાતી મીઠું તથા સોનામખી—એ બેઉ દવા છેક નાંહાનાં બાળકોને આપવી દરરાત નથી, પણ જરા મોહટાં છોકરાંને આપવાને કાંઈ હરકત નથી. મીઠું હમેશા ઘણું કરીને સોનામખી સાથ આપવામાં આવે છે. પા તોજો, અથવા તેમાનીબી અરધી સોનામખી ને, તેના વાખ કહાડી નાખી પાણીમાં ઊકાલવી, અને પછી તે પાણી ગાળી

તેમાં એક અથવા બે દરમ મીઠું તથા જરા ગોળ અથવા ખાંડ તથા જરા સુંઠનું પાણી નાખી આપ્યું હોય તો તેથી બચાને પેટ સાફ આવે છે. સોના મળીથી ડોઢ વાર પેટમાં ફરવા એ છે વાસતે એનો અટકાવ કરવાની મટલબથી તેની અંદર ગોળ અથવા ખાંડ તથા સુંઠનું પાણી નાખવાને ફરમાંવામાં આપ્યું છે. બાળકને જીલાબને વાસતે ડોઢ વાર દેરી સ્ત્રીઓ તેઓને એરીઓ, જલપ તથા એવી ખીજી જલદ દવા આપે છે તે તેઓના હકમાં બહુ નુકરાન કારક છે, વાસતે તેરીત હવે તેઓ પડતી મુકશે એવી હમારી આશા છે.

ડોઢ વાર બચાને વાસતે ગાંધી, અથવા ડોઢ નીમહ-કીમને તાંદાંથી જીલાબ મંગાવવામાં આવે છે તીઆરે તે સફેદ ભુકીનું ત્રીણુ જેવું પડીકું આપે છે; એ ભુકી ઘણું કરીને કાલોમિલની હોય છે. એ દવા બચાને આપી-યાથી ડોઢ વાર બહુ ખરાબી થાય છે. જોકે તેના હકમાં એ જેવી ગુણકારી દવા ખીજી થોડી છે તો પણ તેને ઘટ તે વખતે તથા ઘટતા પ્રમાણમા તથા ઘટતાં દરદ ઉપર આપી હોય તોજ તે ગુણુ કરે છે, નહીતો તે બહુદ ખરાબી કરે છે; અને એ દવા આપવાને ઘટતો વખત કીયો તથા કીયાં દરદ પર તથા કેટલી આપથી તે શીમેત્રા ડાકટર શીવાએ ખીજાંને ખજર પડતું નથી; વાસતે દેશીસ્ત્રીઓને અરજ કરવામાં આવે છે કે કાલોમેળ જેવી જલદ તથા ઝેરી દવા હરગેજ થઇને પોતાના હાથે ડાકટરની સહલા વગર આપથી નહી.

પેટ બંધ કરવાની દવા—બાલકનાં પેટ ઘણાં આવતાં હોય તો તેને બંધ કરવાને વાસતે દેશી સ્ત્રીઓ ઘણાંએક

વસાંણાં વાપરે છે, પણ તેઓએ આએ વાત ખુબ
 ઈઆદ રાખવી કે બાળકને સા સખબથી પેટ આવે છે
 તેની ચોકાસી કરવી અને તેનું કારણ સોધી કાઢીયા
 અગાઉ જે તે દવા આપી બાળકનું પેટ કબજ કરવાની
 વેતરણ કરવી નહી, કેમકે પેટ ધણાં આવે છે તેનું કારણ
 જાણીયા વગર જે પેટ બંધ કરવાની કોશિશ કીધી તો
 ધણો ગેર ફાએદો થવાનો, જેમકે એક દાખલો—બાળ-
 કને દાંત આવે છે તીયારે હંમેશનાં કરતાં ધણું કઠીને પેટ
 વધારે આવે છે, હવે જે કોઈખી માતા અસ્તાનપણે એ
 પેટ એકદમ બંધ કરી નાખે તો બાળકને ધણી જોરમાં
 તાપ આવે છે તથા કોઈવાર ઉપલીયું થઈ આવે છે કે
 જેથી તેનો જીવ ધણો જોખમમાં આવી પડે છે. એક
 ખીજો દાખલો—જો બાળકે નહી પચે એવો કંઈ ખોરાક
 ખાધો હોય અને તેથી તેને પેટ આવતાં હોય અને જો
 માતા કારણ તપાસીયા વગર પેટ બંધ કરવાની દવા
 આપે તો પેલો નહી પચેલો ખોરાક તથા ખીજો કચરો
 બાળકનાં પેટમાં એકઠો થવાથી તેનાં પેટમાં ખુબ દુખે છે
 તથા ચુંકો થઈ આવે છે અને ધણીવાર એથી ઉપડીયું
 પણ થઈ આવે છે. એવે પ્રસંગે પેટ બંધ કરીયાને
 બદલે બાળકને એરંડીયાનો જોલાખ વધારે સારો છે, અ-
 થવા એરંડીયા કરતાંખી વધારે સારી રીત એ કે તેને
 ઉપર કહ્યો તેવો માગનીસીઆ તથા રૂબારબનો જોલાખ
 આપવો કે જેથી તેના પેટમાંનો કચરો તથા નહી પચેલો
 ખોરાક પડી જઈ ખીજો દાહાડે જાહારો કબજ રહેશે.
 બાળકને પેટ ધણાં આવે છે ત્યારે પારસી સ્ત્રીઓ કોઈ

વાર કાંચી ભુજી એલચીને મધ અથવા સીરામાં તેને ચટારે છે તે રીત ઠીક છે. બાલકને પેટ અજીરણનાં સબબથી આવતાં હોય છે ત્યારેજ માત્ર એ રીતથી ઘણું કરીને ફાએદો યાપ છે. પાંન, સુઆ તથા વરીઆલીનો ઘુંટારો કરીને પાપાથી પણ કોઈવાર અજીરણનાં પેટ બંધ થાય છે. ચાક, કાયો તથા એવીજ ખીજ કેટલીએક ગાંધીને તાંહાંની હલકી ચીજો પેટ બંધ કરવાનાં કામમાં કોઈવાર આવે છે. અશીન પણ પેટ બંધ કરવાને વાસ્તે વાપરવામાં આવે છે, પણ તે ઘણી જલ્દ તથા જેહેરી ચીજ છે તેથી તેનો ઉપયોગ કોઈ પણ વખતે કરવાને મના કરી આગળ એ વીથે જે વધારે ખુલારો કીધોછે તે વાંચવાની બલામણુ કરીએ છે.

કરમની દવા—કરમ જેવાં માહા કરપીણ પ્રાણીઓ બાળકને બહુ ઈજા કરે છે, પણ સારાં ભાએગે હાલના વખતમાં ડાક્ટરો પાસે એઓનો નાશ કરવાને ઘણી સારી તથા ખરાબર લાગુ પડે એવી દવાઓ મલી આવે છે. દેશીઓ કરમને પાડવાને વાસ્તે જે જે દવાઓ વાપરે છે તેમાંની કેટલીએક ઘણી જલ્દ, અને થોડીએક તો ફાએદાને બદલે ખરેખર નુકરાન કારક હોય છે. કરમાની, કવચ, કાચકીનો પાલો, કાલોમિલ, તરપીટન તથા એવીજ ખીજ દવા કે જે દેશીઓ વાપરે છે તે જેટલીવાર તથા જેટલો ફાએદો કરે છે તેટલીવાર તથા તેટલું નુકરાન પણ કરે છે, તેથી એવી ચીજોનો દેશીઓમાં વધારે અપયએલો જોવાને હમે આહતા નથી. દાડમરીનાં ઝાડનાં મુલી-યાંનો કાઠવો કરીને આખ્યાથી કોઈવાર ઘણાં કરમ પડે છે

તથા કરમથી પેટ આવતાં હોય છે તે બંધ થઈ જાય છે. એ ઉપાય ઘણો સહેલો, સસ્તો તથા કાંઈ આજી અડચણ વગરનો છે તેથી દેશીઓ વાપરે તો કાંઈ આજી શીકર નહીં. બાળકને સેવરીઆ કરમ થાય છે તીયારે ગરમ પાણી અને મીઠાંની પીચકારી મારવાથી કોઈવાર ઘણો ફાયદો થાય છે. માતાઓની જાણને આતરજ આટલું કહીએછ કે હાલ “સાંટોનાઈન” ને નાંચે જે દવા સોધી કાઢાડેલી છે તે કરમ ઉપર ઘણીજ અકસીર છે. એથી બાલકનાં પેટમાંથી રો અને કોઈવાર ખરો ખરો કરમ ટુટી પડે છે !

ઠાંસાની દવા—બાલકને ઠાંસો થાય છે ત્યારે દેશીઓ ગરમ પાણી અને મધ આપે છે અથવા ગાંધીને તાંહાંથી ઉલટીનું (એપીકાકનુ અથવા એનિટીક પૌડરનું) પડીકું મંગાવીને પાચે છે તેથી ઘણીવાર ફાયદો થાય છે ખરો, પણ ઘણી ખરી બધી પારસી સ્ત્રીઓ બાલકને ઠાંસો થાય છે. એટલે પોતાના હાથે દેશી વધકું કચીયાને બદલે સીએલા ડાક્ટરની દવા કરે છે તે ચીત વધારે ફાયદા બરેલી તથા પસંદ કરવા જોગ છે, કારણ કે સેજ ઠાંસમાંથી કોઈવાર એવાં તો ખરાબ છાતીનાં દરદો થઈ આવે છે કે જેનો જે પેહેલેથી સાંપતો ઉપાય કીધો તો ઠીક નહીં તરબહુ ખરાબી થાય છે. ઠાંસો ઘણો થાય છે તે વખતે નાંહાનાં બાલકની છાતી ઉપર ડાક્ટર કોઈવાર રાઈ મુંકવાને ફરમાવે છે ત્યારે કેટલીએક બાઈઓ ઘણી ઘબરાયે છે અને એ ઉપાય કાંમે લાવતી નથી. પણ એવી બીકણ બાઈઓએ બે શીકર રેહેતું કેમકે એથી કંઈ પણ નુકસાન થવાનું નથી.

ચોપડવાની દવા—નાંહાનાં બાલકને ખુજલી, કોહોવાટ,

દુધા, તથા એવાંજ ખીજાં ચાંમડીનાં દરદો થાયછે અને
 તેથી ઉપલી દવાઈની વારે ધડીએ જરૂર પડેછે. ખુજ-
 લીનાં દરદને વાસ્તે સહિયી અકસીર દવા ગંધકનો મલમ
 છે. ખુજલીના દુધામાં ઝીણા ઝીણા પ્રાણીઓ વસેછે
 અને ઉપત્તો મલમ ઘસડીયાથી એ પ્રાણીઓ મરી જાયછે
 અને તેથી ખુજલીનું દરદ સાફ થાયછે. આપે ઠેકાણે
 જણાવવું જોઈએછે કે ખુજલી ઉપર ગંધકનો મલમ લ-
 ગાડીયાની આગમજ તેના દુધા ફોગી તેની ઉપરની ચાંમડી
 કાઢાડી નાખવી જોઈએછે કેમકે જે અમસ્તો દુધાની ઉ-
 પરજ મલમ ચોપડીયો તો તેથી ફાગેદો થતો નથી કારણ
 કે એની અંદરના પ્રાણીઓને મલમની અંદરની ગંધક લા-
 ગવી જોઈએ છે. એટલી હલકી બાબદ ઉપર માતાએ
 ધીયાન નહીં આપ્યાથી ખુજલીનો મરજ, ઉપત્તો મલમ
 ભરીયા છંતાં, બાલકને મહીનાંને મહીના સુધી હેરાન ક-
 રીયા કે છે. ગંધકનો મલમ, ધી અથવા સફેદ નાહાડા
 મલમની અંદર ગંધક નાખ્યાથી બનેછે. બાલકને તહ-
 રેવાર જાતના કોહોવાટ થાયછે ત્યારે દેશીઓ તેની ઉપર
 કપુર, કલઈ સંપેતો, તથા ખાંખણની મેલવણી કરીને
 ચોપડે છે તેથી ઘણીવાર ફાગેદો થાયછે. પણ ખુબ ઈ-
 યાદ રાખવું કે બાલકને જીઆરે દાંત પડેછે ત્યારે તેના
 માંથાપર તથા મોહોનાપર જે કોહોવાટ થાયો હોય તેને અ-
 થવા કોઈખી વખતે બીજે કોઠે થયો હોય તેને એકદમ
 સારો કરી નાખવો નહીં કેમકે એથી ઘણીવાર ઘણાં
 માંઠાં પરીણામ નીપજેલાં છે. બાલકને ગુંમરાં અથવા
 દુધા થયા હોય અને તે નાહાનાં હોય તો તેની ઉપર

કારા મલમની અથવા ગમના મલમની આગરી મુકવી. અગરને ગુંમરું મોહોટું હોય તો ઉપલા મલમની આગરી કરતાં પોતીસથી વધારે ફાંચેદો થશે.

એ શીવાએ દીશીઓમાં અનેક વખતે ખીજી ઘણી એક દવા તથા વસાણા વપરાએ છે, પણ તે દરેકનું ખીયાન કરવાને હમે દરસનધારતા નથી, અને તેમ કરવાની કાંઈ ઝાજી જરૂર પણ નથી, કારણ કે ખીજી ઘણી દવાઈ તથા વસાણા તેઓ જે વાપરે છે તે તેઓ ઘણું કરીને જોઈતી સંભાળથી તથા મોટી અજમાયેસ ઉપરથી વાપરે છે, અથવા કોઈવાર તેઓની દવા એવીતો હલકી હોય છે કે જેથી જેમ કાંઈ ફાંચેદો થતો નથી તેમ જરાપણ નુકસાન નીપજતું નથી.

ઉપલી બાબદ બંધકરીયાની આગમજ એક અગતની બાબદ ઉપર દેશીઓનું મન દોડાવવાની હમો રજા લઈ જીએ છે. તે બાબદ એકે દેશીઓમાં અફીણ અને તેંતી મીસ રદવાઓ ડાકટરની સહલા વગર આપવાની જે રસમ પડી ગેઈ છે તેથી કેટલી બધી ખરાબી થાય છે તેવીશે તેઓને ચેતવણી આપવી. અગર જે બાળક આખો દાહાડો રડીયા કરતું હોય અને તેથી માતાને પોતાનાં કામમાં હરકત થતી હોય અથવા સહીઓ સાથે જરા બાહર જવામાં અડચણ પડતી હોય, અથવા બચાંની તાસવીસ તથા રડવાથી જે રતે ઊભગરો કરવો પડતો હોય તો, તેઓ તેને અફીણ અથવા એવી દવા કે જેમા અફીણનો ભાગ આવતો હોય તે આપે છે. સાગં બાએગે એ માડી રસમ પારશીઓમાં ઝાજી જેવામાં આવતી નથી, પણ હીંદુ તથા મુસલમાન લોકોમાં અને તેમાં અગત કરીને જેઓ નાચાર અવસથામાં

હોય છે, તેઓમાં એ રસમ ઘણીજ માલમ પડે છે. એ વીશે બાઈ બેજનજી રશતમજી ડાકટરની “દર એક માણસનો વધ” એવે નામની ચોપડીમાં ઘણું સારી રીતે ખીયાન કરવામાં આવીયું છે, તે વાંચવા ભેગજણી આપ્ને ડેકાણે સદાખરે ઉતારી લેવાની હમે રજા લખ જીએ છે,—“જે લોકોમાં સ્ત્રીઓ જાને મહેનત કરી ગુજરાણ ચલાવે છે, જેમકે ઘાઠીઓની બાપ્પેડીઓ અને ખીજા હલકે વાંધેના હોંદુઓ, તેઓમાં બાજક અવતરીયા પછી થોડાજ દીવસ ખરાખર ખરદાસત લેવાએ છે અને ગરીબાઈને લીધે પોતાનું પેટ ભરવાનું ડેકાણું નહી તેથી બચાને સુવાડી પોતાને ધંધે જવાને ફરજ પડે છે. મરવે કોઈ જાણે છે કે અફ્રીણ એ દવા ઉંઘ પેદા કરે છે, અને એજ કારણ માટે ગરીબ લોકો પોતાનાં બચાં રડે નહી અને સારી રીતે જીંધી રહે એમ સમજી અફ્રીણ ખવડાવવાનું સર કરે છે, એથી કોઈવાર તો એવા બનાવ બને છે કે તે લાંબી જીંધમાથી ખોચાઈ બાજક કોઈ કાળે પાછું જીંધતું નથી. મોટાં માણસ કરતાં કુમળાં બચાંપર ઘણાજ થોડા વજણમાં અફ્રીણની જેહરી અસર થાય છે. જે એમ નહી થયું તો તે અસાની લોકો દર રોજ એ પ્રમાણે અફ્રીણ આપી કામપર જાય છે અને તેનું અકસર પરીણામ આંધળાંપણુ નીપજે છે. આપણી ટાપુના નામીયા તખ્તીય ડાકટર કારટરના આંખનાં દવાખાનાંમાં એક કમકમાટ બરેલો દેખાવ વારે ઘડીએ જોવામાં આવે છે અને તેનો ખુલાસો ડાકટર કારટર નીચે પ્રમાણે કરે છે. બાજકને ઉંધરવાને સાઈ અને ખીજાં કામોને સાઈ દરરોજ વધારે ખોરાક અને તે વળી દીવ-

સમાં ઘણી વખત મળવો જોઈએ તેમ કાંઈ બનતું નથી, પણ હિલકું અફીણથી તેના પેટ કબજ રહે છે અને ભુખને વખત દુધ પુરું નહીં પડવાથી તે તવાઈ જાય છે અને સારો દાહાડો જીરે છે. એવી નાકવતીની અંદર જે બાગોમાં લોહી ચોકું ફરતું હોય તેમનો નારા યાય છે અને તેથીજ આખામાં કુહું પડી તે સડી જાય છે અને ડોળો બાહાર નીકળી આવે છે. ગરીબ ખીચાઈ પ્રાણી આખો જનમારો આંધણું થઈ પુરો કરે છે. અચીત આખે દેખાવ ઘણો ડરામણો અને તેની સાથે દયા ઉપજાવનાર છે, ગરીબોને પોતાનાં પેટને સાંઈ ધંધો કરવો જોઈએ. પણ જે વારે એ અફીણ ખવડાવવાની ચાલ જે લોકોમાં પોતાનાં બચાંને પાલવાને માંડે પુરની રાકતી હેય તેમનામાં ફેલાવો પામેલી હોય તો તે કેટલી ઠપકા ભરેલી છે તેનો વીચાર હમારા વાચનારાઓએજ કરવો. પારશીનુ બાળક રાતરે ઘણુંજ રડતુ હોય તો બેધડક તેની માએ અફીણ વેચાતું મંગાવી ખવાડે છે, પણ એવું જીજઠેકાણુ બને છે. વાણીઆ બાઠીઆઓમાં તો એ સંધારણુ ટેવ છે. ગમે તેવા પૈસાવાલને અથવા ગરીબને તાંહાં બાળક જનમે એટલે તેને બાબાગોળી આપવા માંડે છે જેની અંદર અફીણનો અંમલ હોય છે. તેમા જે માતા નાદાન હોય અને એકાદ બે ગોળી વધતી પડી તો તેનુ જેહેર જલદી ચહડે છે અને બચું પોતાના જીવને માટે ધખરાઈ જાય છે. એવાં જેહેરનો જે જલદી ઉપાય નહીં કીધો અને બચાંને સુવાજ દીધુ તો પછી તેના જીવની આશા રાખવામાં આવતી નથી. માબાપ પોતાનાં

છોકરાંનું બહુ સદા ઈંછે છે પણ અજ્ઞાન પણે શતરૂની પેઠે તેના હકમાં ખરાબી કરે છે.”

આબ્બારી બાળકોની માવજત—આ દુનીયાની રચના તથા તે ખુદરતના આવીદની ક્રામત કાંઈ અજ્ઞાન તરેની છે. એની અંદર તેણે તરેહવાર ચીજો પેદા કરીધી છે કે જે માની ધણીએક ચીજોનો ઉપયોગ આપણને ખબર નહીં હોવાથી આપણે એવુંજ વીચારીએ છે કે તે નીરઉપયોગી છે, ના એટલુંજ નહીં પણ આપણને માણસની આંખથી તપાસતાં ધણી એક ચીજો ખરેખર નુકશાન કારક માલમ પડે છે; અને જ્યારે આપણે એવું વીચારીશ કે તે દયાળુ ઈશ્વર કે જે બધાં પ્રાણીઓનું બહુ કરવાને હંમેશા ખંતી તથા તૈયાર હોએ છે, તે બાપ આવી માણસને દુઃખ દેનારી ચીજો પેદા કરે તારે આપણી અકલ હેરાન રેહી છે, આપણાથી એક દગલું પણ આગળ વીચાર યઈ શકતો નથી અને આપણાથી જાણે એજગણી આપોઆપ એમ બોલાઈ જાએ છે, કે તે કીરતારની ખુદરત કાંઈ અજ્ઞાન તરેહની તથા બેહદ ભેદ બરેલી છે. એ ભેદ એવો તો બારી છે, તથા એની ઉપર એવો તો પડદો ફરીવળેજો છે કે, તે કોડી તેનો ખુલાશો કરવાને સરવથી સરસ શીલ મુકની તેજદાર કલમ તાકાદ ધરાવતી નથી, તથા સજીથી સરસ સાહેરની વેહંતી તથા અંચળ જળાં લુલી દ્રુતરી તથા ના હીમત યઈ જાય છે. જે સરવ દયાળુ બાપે મનુશ જાતનાં સુખ તથા મજાહને વાસતે હજારો ચીજો સરજાવેલી છે, તેણેજ મનુશ જાતનાં તરેહવાર દરદોની ઉત્પત્તી પણ કરીધી છે. એ દરદો કેટલાએક ચોક્કસ

ધારા તોડીયાથી ધણું કરીને યાપ છે ; અને આપણુ આપણી હકીલાઈ, અસ્તાનપણુ તથા ખીજી ખામીથી તેમા અતીશય વધારો કરીએ છીએ. જે પ્રમાણે ભુખી-આને અન દેવાનું, તરશીઆની પીઆસ મટાડવાનું, તથા નાંગાંને વસ્ત્ર દેવાનું ધણું મોહોટું તથા પુનનું કામ છે, તેજ માફક દરદીનાં દરદનું નીવારણ કરવું, તેનાં ખીજાંનાં આગળ ખોટી રહી તેની જોઈતી માવજત કાંઈ પણ ધો-ગાટ તથા નકામી ધામ ધુમ વગર બજા લાવવી, તેને ખુબ દીલાસો દેવો, તેની આગળ ધીમે પણ પીયાર બ-રેલા અવાજે બોલવું ઈત્યાદી કામ પણ બહુ પુનનું ગ-ણાએ છે. એ કામ ઉપલાં તરણ કામ કરતાં વધારે કીરતીમાન છે, તથા એ કામ કરનારની દાદ તે સર્વનો સાહેબ ધણી અછી રીતે પીછાણે છે. દરદી માણસની અછી રીતે ચાકરી કરવી ધણી ખીકટ છે, તેમાં અગત કરીને જો દરદી બાળકની ચાકરી કરવી પડે છે તો કોઈ કસાએલાં તથા ધીરજવાન માણસથીજ ચર્ચ રોકે છે, કારણ કે મોટાં માણસો કરતાં નહાંનાં છોકરાંઓમાં ધણી તકેદારી, ધીરજ, તથા હુશીઆરી રાખવી પડે છે ; તેમજ પોતે ધણી અડચણ, નાખુશી તથા દુખ ખમીયા છતાં પોતાનો ચેહરો ધણો હસતો તથા મીઠજા ધણો ખુશ રાખવો પડે છે. સરવે માતાને પોતાનાં બાળકની દરદ વખતે સારી માવજત કેમ કરવી તે અશુશ શીખવું જોએ છે, કારણ કે જેટલો આધાર તે બાળકને સાઈં કરવાને વાસતે દવાઈ તથા ડાકટર ઉપર રહે છે, તેટલો બળકે તેથીખી વધારે 'આધાર તેની સારી નરશી માવજત

ઉપર રહે છે; વાસતે જે માતાઓ પોતાનાં બાળકને દર-
દના જીલમી પંબના દુખમાંથી જલદીમોકલાં કરવાની
આશા રાખતી હોય તેઓએ આપે નીચે લખેલી
બાબદ ઉપર ખુબ ધ્યાન આપવું.

સઉથી પહેલાં દરએક માબાપે આપે વાત ખુબ ઈ-
યાદ રાખવી, કે તેઓની મોટી તથા મુખીય ફરજ એ છે
કે પોતાનાં બાળકને કાંઈ પણ દરદ નહી થાય તેવા ઉપાયો
કરવા, અને જે જોઈતી સંભાળ તથા સાવચેતી રાખીયા
છતાં પણ માંઠાં ભાયગે દરદ પેદા થાય તો પોતાના અ-
રધા તથા વારે ઘડીએ નુકસાન કરે એવા ઉપાયો મુંઝી
દઈ કોઈ શીખેલા તખીબની સહલા લેવી. અલખતાં કાંઈ
જીજ અડચણને વાસતે હમો ડાકતરને બોલાવવાની બલા-
મણ કરતા નથી; એવે પ્રસંગે કાંઈ ઘેરનો છાલોપાલો
કરીયાથી તથા ખાંધાપીંધામાં પરજી રાખીયાથી તેનું સેવટ
આવશે. સધલાં માબાપોએ તેમા અગત કરીને માતા-
ઓએ પોતાનાં બાળકની તંદોસ્તીમાં થતો ફેરફાર ઈયાને
દરદની સરયાત માલમ પડે તેવામાંજ તેને પારખી કાઢાડ-
વાની હુશીયારી તથા સાહુચેતી રાખવી જોઈએ. દરદની
સરયાતમાંજ દવા ઘણી જલદીથી તથા ફાએદા ભરેલી
ગીતે લાગુ પડી શકે છે, તથા બાલકને જલદી આરામ
થાય છે, પણ જે તેને વધવા દીધા પછી દવા કરવાનું
શરૂ કીધું તો તે ઘણું મયક આપતું નથી, અને બાલકને
તથા તેની આસપાસનાને ઈજા તથા કુંટાલો ખાવો પડે છે;
ના એટલુજ નહી પણ કેટલાંએક દરદ એવાં આવે છે કે
જેનો જે તરત ઉપાય કીધો તો ઠીક, નહી તો તે જીવની

ખુવારી કરે છે ; વાસતે દરેક માતાએ અથવા જે બાઈના હસતકમાં છોકરાંની માવજત હોય તેને ઘણું સાવચેત રહેવું જોઈએ છે. બાળક જ્યારે યુર તંદોરસતીમાં હોય ત્યારે તેની હાલત કેવી હોય છે તે તેને ખુબ ધ્યાનથી સંભાળી રાખવું જોઈએ છે. એ વખતે તેના શરીરના દરેક અખ્યય કેવી રીતે તથા કેટલી આરામનીથી કામ કરે છે તે તપાસી રાખવું જોઈએ છે, કે જેથી જ્યારે તેઓના કામની અંદર કાંઈપી ખળલ પોહોંચે ધમ્માને જારે દરદ ઉત્પન થાય તારે તરત તેને પીછાનવાને બની આવે. તેને ધમ્માદ રાખવું કે બાળક જીઆરે તંદુરસત હોય છે ત્યારે તે ચાલાક તથા હસતું માલમ પડે છે, તે પોતાની માએને તથા ઝોળખીતાને જોઈ ને ખુશી બતાવે છે, તે સુસતી તથા ચીરડાઉ હોતું નથી, તે ઘણોવાર સુધી કળ ખાઈને રડીબા કરતું નથી, તેનું માયું ઘણું ગરમ હોતું નથી, અને જો તે છેક નાહાનું હોય છે તથા તેની ટાલકની ખોપરી પોચી હોય છે તો તેની અંદર ચોકસ વખત નાડીનીકાની એક મીનીટમાં ધમ્કારો થાય છે, તેની આંખ ચાલક તથા વગર ડોહવાએલી હોય છે, તેનો ચેહરો ખીલેલો તથા આસાની બરેલો દેખાય છે ઈત્યાંદી. અગર જો છાતી તથા તેની અંદરના બાગોનું કામ કેમ ચાલે છે તેતે તપાસી જોશે તો તેને માલમ પડશે કે એક મીનીટમાં ચોકસ વખત વગર હાંફવે તથા સેહેલાઈથી દમ ચાલે છે, એ દમ લેતી વખતે બાળકની છાતી ઘણી ઊંચકાઈ જતી નથી, તથા તેમાથી કંઈ પણ મોટો અવાજ નીકળતો નથી. બાળકના પેટ તરફ નેઘા કરતાં માલમ

પડશે કે તે કાંઈ ધણું કુલામ્બેલું તથા ઢોલ જેવું હોતું નથી, તે આસતે રહીને દાખીયાથી તેને કાંઈપણ ઇજા થતી નથી, બાલકને પેટ સાફ આવે છે, ખોરાક ખરાબર હજમ થાય છે, ઉલટી થતી નથી અથવા કોઈ વાર જરા સેહેજ સાજ થાય છે, તે સારીકાની ધાવે છે અને ધાવીયા પછી કાંઈ મરડાઈ મરડાઈને રડતું નથી; પીરાણ સાફ તથા કંઈપણ અડચણ વગર થાય છે ઇત્યાદિ. વલી બાલકનું આંગ તપાસી-યાથી માલમ પડશે કે તે ધણું ગરમ તેમજ ધણું થંડું નહીં હોતું, તેની સપાટી સાફ તથા કંઈપણ કોહોવાટ અથવા કોફા વગરની હોય છે. વળી તે બાળક ધણી અછી રીતે ઊઘે છે, ઊઘની અંદરથી ચોંકી ઉઠતું નથી તથા તેમાં દાંત કકડાવતું નથી ઇત્યાદિ. પણ ખરું જરા માંદું પડીયું એટલે તેની હાલતમાં એટલો તો ફેર પડી જાય છે કે તે કોઈ શાધારણ માણસને પણ માલ પડીયા વગર રહેતો નથી. તેનો એક વખત હરામખો તથા રમતીઆલ ચે-હેરો હમણા ઉદાસ તથા ચીરડાઉ માલમ પડે છે, તેનું આંગ હમેશાના કરતાં ધણું ગરમ થઈ આવે છે, તેની બુખ ટૂટી જાય છે અથવા કોઈ વાર તે હમેશાનાં કરતાં વધારે ધાવે છે અથવા ખાય છે, તે બેચેન તથા તાસવીસ કરે છે અથવા તો સુસત થઈ બેલીમાં મીઠમાં હોય એમ પડી રહે છે, પેટ દાહાડામાં કોઈ વાર પાંચ સાત વખત આવે છે તો કોઈવાર બે તરણ દાહાડા સુધી કળજ રહે છે, કદાચ તે ઉલટી કરીયા કરે છે; આખો દાહાડો ધણું કરીને તે રડીયા કરે છે તથા બે જરા સમજનું હોય છે તો તેને કાંદાં દરદ થાય છે તે પોતાનાં હાથે ખતાવે છે, પણ આખે

વાત ઈલાદ રાખવી કે બચાંઓ વારેઘડીએ દરદની ખરી
 જગા ખતાવતાં નથી, ઈચ્છાને તેઓને ઝાણ સમજ નહી
 તેથી પેટમાં દુખતું હોય છે તો કદાચ તેઓ માયું અથવા
 હાથ ખતાવે છે. ઉપલી જીજી નીરાનીઓ ઉપરથી માતર
 એટલુંજ માલમ પડવાનું કે બચાંને કાંઈ રોગ થયો છે
 પણ તે કેઈ કીરામનો રોગ છે તથા કીયા બાગપર થયો
 છે તે કાંઈ એટલા ઉપરથી ખબર પડવાનું નથી. પણ જો તે
 બચાંની માતા અથવા રખેવાલ હુશીઆર હશે તથા એ-
 વીથે વધારે સાવચેતીથી તપાસ કરશે તો તેને વધારે ખબર
 મલીયા વગર રહેવાની નથી, જેમકે જો તે બચાંને કાંઈ
 પેટમાં દરદ થયું હશે તો તે ઘણો વાર સુધી મોટે મોટે
 તથા કળ ખાઈને રડે છે, રડતી વખતે આંખમાંથી આંસુ
 ઘણાં પડે છે, રડ્યા પછી તે થોડો વાર નીરાસા થઈને પડે
 છે અને વલી ફરીથી રડવા માંડે છે તથા પોતાના પગ
 પેટ ઉપર એમી રાખે છે. એ શીવાએ ખીજી ખબર
 તેનો જાહેરો તથા પેટ તપાસીયાથી પડશે, જેમકે પેટ
 પોચું છે કે કઠણ તથા કુલી આવેલું, જાહેરો કબજ
 છે કે હમેરા કરતાં વધારે આવે છે, તે ખાતજો તથા વાસ
 મારે છે કે હમેરાની માફકનો છે ઈત્યાદી. અગર જો તે
 ખાલકને કાંઈ છાતીમાં દરદ હશે તો તેનાથી બરાબર મોટે
 અવાજે રડાતું નથી પણ તે અમસતું કગણીયાં કરે છે
 તથા તેની આંખમાંથી કાંઈ આશુ પડતાં નથી, એ ઉપરાંત
 દમ લેતી વખતે તેની છાતી ખહુ ઊંચકાઈ જાય છે, ઠાંસો
 તથા દમ થાય છે તથા છાતી આપણા લોકો કેહે છે તેમ
 બોલે છે. અગર જો તે ખાલકને માંધામાં દરદ થયું હશે

તો તે તાસવીસ ઘણી કરેછે અથવા તો સુસતીની કાની મીઠમાં પડી રહેછે, કોઈ કોઈ વાર એકાએક મોટેથી ચી-ચારી પાડી ઊંઘમાંથી ચોંકી ઉઠે છે, ઊંઘમાં દાંત કકડાવે છે અથવા બબડે છે, આંખ ડોહોવાઈ આવેલી હોયછે ઇત્યાદી. ઉપર કેહી તે શીવાએ ખીજી હજારો નાંહાની નાંહાની બાબદો ધીઆનમાં રાખવી જોઈએ, તથા આપણા લોકો કેહેછે તેમ અણીથી તે પણી સુધીનો હિસાબ નખમાં રાખવો જોઈએ, કે જેથી બાલકની તંદુરસ્તીમાં જરાખી હાણી પોહોંએ તો તરત શોધી કાઢાડી રાકાએ અને દરદને તેની કલીમાથી કુટતાંજ ઘટતા ઇલાજ કરી કચરી નાખવાને બની આવે.

દરદ પેદા થયાની આગમ્ય ઉપલી સંભાળ લેવી જોઈએ એટલુંજ નહીં પણ તે સર થયા પછી કેવા કેવા આકાર બદલે છે, તેની અંદર શું શું ફેરફાર થાય છે, તથા ચોકસ દવાઈ આપ્યાથી તેની ઉપર કેવી અસર થાય છે, તે બધું ઘણી સાવચેતીથી તપાસવું જોઈએ છે કે જેથી તે બાળકની તખીએતનો હિસાબ ખીજીવાર જારે ડાકટર આવેતારે તેને સમજણ પડે એવી રીતે કેહેવાને બની આવે.

ડાકટરને દરદી માણુરાની ખરી તથા જોઈતી હકીકત કહ્યાથી કેટલો ફાયદો થાય છે તે વીશે અપણાં ઘણાં ખરાં લોક ખીકકુલ અનજાણાં તથા જે દરકાર રેહે છે. કેટલીએક માતા પોતાનાં બાળકોની હકીકત એવી તો લુલી તુતરી આપે છે કે જેથી તે દરદ વીશે ચોકસા મત ખાંધવાને વધદને બહુ બારી પડે છે. એવું માલમ પડે છે કે જાણે તેઓ એમ સમજતાં હોય કે બચાંને ડાકટર

આગળ લઈ જઈને ઉભું રાખીયું એટલે થયું પછી તે બધું પારખીને તેની દવા કરશે. જે બાઈઓ એવો વીચાર ધરાવે છે તેઓની એ મોહોટી ભુલ છે. તેઓએ જાણ્યું જોઈએ છે કે ખરી હકીકત તે ડાક્ટરનો જમણો હાથ છે, એથી તેને ઘણી મદદ મળે છે, કોઈવાર પોતાનાં મનની અંદર દરદની જાતી વીશે કાંઈક રાક હોય છે તે દુર થાય છે, અને તેથી પોતાની દવા વધારે છુટ તથા હીંમતથી તે વાપરે છે. કેટલીએક માતાઓ પોતાનાં દરદી બાળકોની ખરી હકીકત વીશે અને તેથી તેની તંદુરસ્તી વીશે એટલી જો પરવા રહે છે કે આપુને તેઓની આજ્ઞાસાઈ વીશે અકસોસ કરીયા વગર ચાલતું નથી. કોઈ બાઈ પોતાનાં બાળકને ડાક્ટરને તાંહાં લેઈ જાય છે, અને તેને પેટ આવે છે અથવા એવીજ બીજી અધુરી હકીકત કહી પછી તેનો હાથ લાંબો કરી ડાક્ટરને આપે છે, મતલબ એટલી કે ડાક્ટર તેની નાડ જોઈ બાકીનું બધું દુખ પારખી કાઢાડે, અને તેને હકીકત કેહેવાની કાંઈ જરૂર રહે નહી. તેને જ્યારે પુછવામાં આવે છે કે બાઈ એ બાળકને કીએ દહાડેથી પેટ આવે છે તથા એવીસ કલાકમાં કેટલાં તથા કેવાં આવે છે, તેને બોખાર આવે છે કે નહી, અગર જે આવતી હોય તો તે ક્યારે આવેછે? ઈત્યાદી, તીયારે તે ઘણીજ જો પરવાઈથી જવાબ વાળે છે કે પેટ તો હોંછુંઆં આઠ દસ દહાડા થયાં આંવતાં હશેજ તો, (કાંઈ ચોકસાતો મળે નહી, કીયા કલાકે તો રહ્યું પણ કીએ દહાડે સર થયાં તેનું ઠેકાણુંજી નહી) આખા દાહાડાંમાં કેટલાં પેટ આવે છે તે કોઈ ગણવા તથા માદ

રાખવા બેરો છે કે ! હોજીઓ ખાઈને હળીયા કરે છે તે આખો દહાડો એની પછવાડે કોણ ધકેલા ખાયા કરે ! વળી પેટ કેવાં આવેછે તે કોણ જોવા જાએ, તથા હોજની નનામી આવે છે કે નહી તે તો માલમ પડતું નથી, પણ રાતરે દીલ જરા ઉતું તો લાગે છે, પછી તો તમે જાણો, તમુને નાડમાં માલમ પડે તે ખરું. એવી બાગી ટુટી તથા નકામી હકીકતથી ડાકટરને કાંઈ પણ મદદ મળતી નથી, અને પછી પોતાની તપાસ ઉપર જેટલો આધાર રખાઈ શકાય તેટલો રાખીને તે દવાઈ આવે છે અને પછી જો તે બાળકને જલદી આરામ નહી થાય તો તેમાં તેનો તકશીર શું ? અગર જે બાઈઓને ઈલાદ નહી રહેવી હોય, તેઓ જો એક કાગળના કટકા ઉપર આખા દાહાડાંમાં બાલકની હાલતમાં શું શું ફેરફાર થાય છે તે જો જરા લખી લઈ ડાકટર ફરીથી આવે તીયારે તેની આગલ કહી અથવા વાંચી સંભલાવે તો અવીરાય ફાયદો થશે. ડાકટરને પોતાના દરદીના માળાપથી આવી ઉપયોગી મદદ મલીયાથી તેની ઘણીએક મેહેનત તથા ઇંતેજારી ઓછી થાય છે, બચાંનાં દરદ ઉપર વધારે ધીઆન અપાય છે, કે જેથી તેને જલદી આરામ થાયછે, અને જેનો ફાયદો માળાપોનેની કાંઈ થોડો થતો નથી. અગર જો ઉપલી કીશમની બાઈઓને લખતાં નહી આવડતું હોય તો જરા તરાદી લેઈ કોઈ પાચેથી લખાવી લેવું. અગર જો એણી નહી અને અને જો પોતાની ઈલાદ દાસત બહુજ ખરાબ હોય કે ચોવીરા કલાકનુંખી ઈલાદ નહી રહેતું હોય તો બચાંની માવજતનું કામ પોતે છોડી દેઈ કોઈ એ

કામની અંદર લાયક હોય તે માણસને સોપવું; અને એ જેમ જલદી થાય તેમ વધારે સારું.

. જે પ્રમાણે ઠોઠ બાઈઓથી ડાકટરને કંઈ મદદ મળતી નથી, તેજ પ્રમાણે જે બાઈઓ હકીકત આપતાં અતીરા અટાહેલું તથા નકામું પીંજન કરેછે, તેઓથી ડાકટરને બહુ કંટલો અમવો પડે છે. દરદની હકીકત આપવી તે જેમ અને તેમ થોડા બોલમાં પણ સમજ પડે તેવી રીતે, અને વળીતે જેટલી જરૂર હોયે અથવા ડાકટર માંગતો હોયે તેટલીજ. પણ એને બદલે હકીકત કેહેતી વખતે કેટલીએક વાર મગતરાંનું મગરમછ બનાવી દેતાં ધણાંલોક સમજતાં નથી એ તેઓની મોહોટી ભુલ છે. દરદની હકીકત સહરાવીને કહ્યાથી આપંદે ગેર ફાયદો બચાને થાય છે, તે એ રીતે કે અગર જો ડાકટર વધારીને કહેલી અગર ઉપર આધાર રાખીને ચાલે છે તો તે સમજે છે કે દરદ ધણું કઠણ છે અથવા ધણું ફેલાઈ ગયેલું છે અને તેથી તે વધારે જલમ તથા વજનમાં વધારે દવાઈ આપે છે કે જેનું પરીણામ માંકું નીપળ્યા વગર રહેવુંજ નથી. સહરાવીને હકીકત કેહેવાની ચાલ પારશી સ્ત્રીઓમાં ઘણી જો વામાં આવે છે, જેમ કે ડાકટર મરે જરા મારા પીરોરાંને જોવાની, એને કાલનાં પેટ આવે છે, વેલાની પાછી વેળા થઈ તોખી હજી પેટ આવીયા કરે છે, પેટને મોડાંનો તો કાંઈ સુમારજ નથી, હોજીઆં રાત અને દીવસ ચાલુજ છે (જીયારે આખા દાહાડામાં કદાચ છ સાત પેટ આવીયા હશે) પેટને વાટે એકેક હાંડો પાણી પડે છે, હોજીયું એટલું બધું કાંઈ બરાઈ રહ્યું, (કદાચ બધી વખતનાં પેટ

મલીને બ શેર પાણી નહીં થયું હોય તીયારે) વલી એટલાં પેટ આવેછે તોની પેટ તો હોંજીયું હજુર ઉરપુર જાયછે, તથા ઓઝે ફાટી જાય તેવું તણાઈને ઢોલ જેવું થયું છે, ખાવું પીવું તો બધું મુકી દીધું છે, આખા દાહાડામાં અનાજનું એક તણનું પણ તેના પેટમાં જતું નથી (જીયારે કદાચ કાંજના પાંચ ચાર ચમચા તેણે પોતાની ભુખ પ્રમાણે લીધા હશે.) એજ પ્રમાણે ખીજી ઘણી એક હકીકત કેહેતાં તેઓ અતીરાય સહરાગાતવાયડેછે, જેમકે બોખાર વીશે કેહેતાં તેઓ બોલેછે કે તાપ તો એવી ઈશ્ટરાંગ કે જાણે ધાંણી ભુજાએ તથા આપણુ દીલશે દીલ લાગે તો બલી જાય એવી; વલી બંધને વીશે તેઓ હકીકત આપે છે કે આખો દાહાડો ને રાત આંખ સાથે આંખ લગાડતુંજ નથી (જો કે દાહાડામાં કલાક અરધો કલાક તથા રાતરે જરા એથી વધારે વખત તે બધું આરામ લેતું હોય નોપણ). વલી તેઓ પોતાના સ્વારથને વાસ્તે પણ ખરેખર બેવકુફીથી વારે ઘડીએ બોલે છે કે માઝે એ જીભરાયાનો હાથ તો એવો હલકો છે કે એક દાહાડાની દવાઈની અંદરજ બચાંઓને હુશીયાર કરી નાખે છે, મર મારા નાદરસાહાની ઓકરીને છેક બેહાલ હતા તે એવણે જીભરાયા એ સાંરે કીધુંતું, મર ડાકટરજી મારા પીરોશાને જરા બરાબર ધીઆન દઈને તપાશી સારી જેવી દવા આપજો કે કાલે પાછુ આવવું પડે નહીં ઇત્યાદી. એ શીવાય તેઓ ખીજું ઘણું કંટાલો ઉપજાવે એવું તથા નકામું ટાંકેલું તથા સહરાગાત કરે છે કે જે સાંભળતાં ડાકટરને ખરેખર બારે કંટાલો ઉપજે છે. એ વગર

ઉપીયોગની તથા કંટાલો ઉપજવે એવી શહરાવીને હકીકત કેહેવાની રીત ધણી નુકશાનકારક છે વાસ્તે તે જેમ અને તેમ જલદી જતી રહેતી જોઈએ છે.

આગળ કહ્યું તેમ એક માતાની પોતાનાં બાલક તરફ સઉથી મોહોટી ફરજ એ છે જે તેને દરદ નહી થાએ એવા ઉપાયો હમેશા વાપરવા, અને જો માંડાં બાએગે દરદ ઉત્પન્ન થયું તો તેની સારી તથા ઘટતી માવજત કરવી. દરદને સાંઈ કરવાની ફરજ તેની નથી, તે ફરજ કોઈ શીએલા તથા પોતાની ખાતરીના ડાકટરને સોંપવી. એક વખત આપણી પસંદગીના ડાકટર ઉપર વીરાવાસ રાખીયા પછી આપણી અર્ધન ફરજ છે કે તેની ઉપર પુરતો બરોશો રાખવો જોઈએ તથા તે જે જે ઉપાયો કેહે અથવા કરે તેને ધણાં માન સાથે આધીન થવું જોઈએ; પણ કેહેવાને અતીરાય દલગીરી લાગે છે કે દેશી લોકો તેમા અગત કરીને તેઓની બોલી તથા અસાન ઓરતો એ વીશે અતીરાય બેદરકારપણું તથા ગેરવાજબી છુટ વાપરે છે. તેઓ આને એક ડાકટરને બોલાવે છે, અને ચોવીરા કલાકની અંદર તેને રદ કરીને ખીજને, અને વલી તેને રદ કરીને કદાચ તરીજને બોલાવે છે. પેહેલા તથા ખીજ ડાકટરને પુરતી રીતે તપાશીયા તથા કઈપણુ કારણ વગર રદ કરીયાથી તેઓ તેને કેટલું ખરાબ તથા દુખ લગાડે છે તેની તેઓ કંઈ પણ દરકાર કરતાં નથી, બલકે એવું સમજતાં હોય એમ દેખાય છે કે કોઈખી ડાકટરને બોલાવી તેને તરત વગર કારણે રદ કરી અપમાન આપવાની તથા દુખ લગાડવાની તેઓને છુટ છે. પણ એ તેઓનો વીચાર

કંઠગો તથા હલકો છે, વાસતે તેને જલદીથી ૨૬ કરવાની હમો અમારી શાણી બાઈઓને બલામણ કઠીએ છે. આ વાત ખરી છે કે જ્યારે તેઓનું પીવાઈ બાલક, અથવા કોઈપણ સગું આબરી પડેલું હોયછે, ત્યારે તેઓને તેની તંદરોસ્તીને ખાતર બહુ ઇંતેજની રેહેછે, પણ એ ઇંતેજનીમાં ખીબ તરફની સભીયતા તેઓને વીસરી જાય ને-ઈતી નથી, અને એક વખત પુરતું ડાહ્યાપણ ખરચી આપણા ધારીયા પ્રમાણે હુશીયાર ડાકટરને બોલાવીયા પછી તેને દરદ ઉપર પોતાની દવાઈનો મારો ચલાવવાને પુરતી જોગવાઈ આપીયા વગર, તથા તેની કાંઈ પણ મોટી ખામી તથા ભુલ વગર એકદમ ૨૬ કરવો એ સારાં માણસની આખરને ઇજાતું નથી. એક વખત એક ડાકટરને વગર કારણે ૨૬ કીધાથી, ખીબને કંઈ પણ લુલાં વુતરાં કારણ વગર પણ ૨૬ કરવાને તેઓને આંચકો લાગતો નથી, અને એ પ્રમાણે ડાકટરોની એક પછી એક બદલી થયાથી આપણા લોક કેહેછે તેમ બધાં ઉપર સુધણા વધારે પડે છે, અંગરેજોમાં એક સાદી કેહેવત છેકે ઘણા બવરચી-ઓથી સેરવો બગડી જાયછે, તે પ્રમાણે ખીચારાં બાળ-કની હાલત, ફેરફાર તથા કોઈવાર કદાચ તદન ઉલટીજ દવાઈથી ખીગડી જાયછે. કેટલાંએક માણસો, તેમાં ઘણું કઠીને કેટલીએક અનસમજી તથા મગજખ પારશી સ્ત્રીઓ, ઘણા ડાકટર બોલાવવા તથા ઘણા ડાકટર બદલવામાં મોટું માન તથા આખર સમજે છે, પણ એ તેઓનો વુંદ વીચાર કેટલો નુંકસાન કારક છે તે વીરાતાથીને કેહેવાની જરૂર નથી. ડાકટરને ઘડી ઘડી બદલવાની માખાપોને

તેઓના સગાવાહાલાં તથા પાડ પડોશીયા ધણીજ ઉશકેરણી થાય છે તે ધણી દલગીરી ભરેલી વાત છે. એક બાઈ પોતાની પડોશીના છોકરાને જોવા જાય છે, તે વખતે તેની ખરી મતલબ તદ્દન જુલી જઈને પોતાની તરફનું ધણી વાર નકામું, તથા કેટલીએક વાર અરેખર નુકરાનકારક ટાલેલું કરે છે. ઘરમાં દાખલ થતાંજ તે દરદી બાલક આગલ ધરીને જાય છે અને પછી ધબરાટ તથા ખીલીક ભરેલા ચેહેરાથી તે બાલક તરફ જોઈને પોતાના ટુક મગજમાં જે જે વેહેમી તથા અણુધટતા વીચારો આવે તે તેની હજીરમાં બોલે છે, જેમકે—વાએવાએ, દરદતો ધણું વધી ગએલું દેખાય છે, કીઆ ડાકટરની દવા કરોજો, હોજીઆ એટલા દાહાડા થયા કાંઈપણ ફેર મલે નહી, ફેરતો રહ્યો પણ દહાડે દહાડે ઉલતો દુરામન લેવાતો જાય છે. હું ધારૂં કે એની મમાઈ બપાઈને કાંઈ બાહરનું છે, અને અંગરેજી ડાકટરોને મોડે ધુળ, તેઓ એમાં કાંઈ સમજે નહી. આએ આયા કે જરા પેટ જોયું, જરા જીભ જોઈ, ધુળધમારો લખી આપીયો કે ચાલીયા, પછી દીલમાનું અંગરેજી દવાથી હોજીઉં ઉલટું છેડાએને જીભ-રાયા ને અંકલાઆ કરે. એ ડાકટરોના કરતાં આપણા ગામડી સારા વાસતે માએ એ બધું તમે મુકી દઈ જલદી ધજા પોરી-આને બોલાવો કે તે જરા ટપકો તથા વાળેલા દાણા જોશે અને પછી તેના ધીયાનમાં આવશે તેમ ઝાડો પીછી કરી એક બે પડીકાં તથા દોરો ચીઠી આપશે તો એ બધું દુખતું દેશે થઈ જશે. ઉપલી બાઈ ગયા પછી ખીજી જે બાઈઓ જોવા આવે છે તે જોકે એટલા વેહેમી વીચારો

જાણાવતી નથી તોપણ પોતાની તરફથી ખીછ બલામણુ કરવાને તે ચુકતી નથી. તે પેલા ડાકરની બદલી ખીજ પોતાના પક્ષના ડાકરની હતી જાદા વખાણુ કરી તેને બોલાવવાની ખુબ બલામણુ કરે છે; પણ એટલામાંજ કંઈ પત્યું નહીં. એપછી ખીછ જે જે બાઈઓ લેવા આવે છે તેઓ કંઈ કંઈ વીચાર આપી જાએ છે. જે ડાકર ઘણી નાહાની કિમરનો હોયછે અથવા તરતનો પસાર થયજો હોયછે તો કિપલી બાઈઓ વધારે છુટ્ટી બોલેછે—ઓવાએરે આજ કાલના કોકરાઓ તેખી ડાકરમાં કે, હોળ્યાં એને તે શું એવાં એવાં દરદ લેયાં હશે તથા દવા તે શું જાણુતો હશે; માએ એને જરા પુછો તો ખરાં કે એ દરદ મરદીનું છે કે ગરમીનું, મને તો કંઈ એની દવા કીક જાગતી નથી; મારા સોરાખરાના કોકરાનેખી એવુંજ વીચીકુંડુ તીયારે મોટા ડાકરને બોલાવીયો તો વીચારે તેણે જે દવા આપી હતી તેનાં એને એમાં તો આમુનાન જમીનનો ફેર છે, વાસતે માઈ કહું માનો તો એની દવા રેહેવા દેવો એને જે હું દવા કેહું તે આપો; નાહાનલેથી મોટી થઈ તાંદા મુઝી હોળ્યાં એવાં દુખ લેતાં લેતાં હવે તો સીનાખી મુડી ગયાં તથા કલેજમાં કોચ પડીયાં છે, એને એ ડાકર અસતો બોલનાંથી પુટછે તેટલાંમાં તે શું બધું લેઈ શીખી લીકું ઈતીવાદી. પણ એવી અણુમનશુ સ્ત્રીઓની ઘેલી વાતથી માખાપોએ કે-તરાવતું નહીં. તેઓએ જાણવું લેઈએ છે કે અકલ વરરાની સાથે કાંઈખી સંબંધ રાખતી નથી, એક દરા વરરાનો સંચલ કોકરો પચારા વરરાના બોયર મરદ કરતાં

વધારે ફાવી નીકલે છે. વલી આઝમે પણ ખુબ ધ્યાન રાખ્યું કે ડાક્ટર ગમે તેવી નહાની ઉમરનો હોય તોપણ તેને દરદ વીથે અતી ઘણી માહિતગારી હોયછે, તેણે બે-હદ રોગોને શુદ્ધશુદ્ધ આકારમાં વારે ઘડીએ જોએલા હોયછે, તે રોગોને તેણે પોતાનાં જ્ઞાનના બલથી તથા મોટી માહિતગારીવાલા હુશીયાર ડાક્ટરોની મદદથી બહુ ધોઆ-નથી તપાસીયાં હોયછે, શુદ્ધાં શુદ્ધાં દરદો શા શા કારણથી ઉત્પન્ન થાયછે તે તેને ખબર હોયછે, ચોકસા દરદની વખતે ક્રીઓ ભાગ બગડે છે, તેની અંદર શું શું ફેરફાર થાયછે, તે અને તેવી દરદને લગતી ખીજી હજારો નાહાની પણ અગતની બાબાદો વીથે સહિથી નાંહાનામા નાંહાના ડાક્ટરને પણ ધણું જ્ઞાન હોયછે કે જોમાંનું દમડી બાર પણ પેલી અસ્તાન તથા વેહેમી બાઈને ખબર નથી. એ ઉપ-રથી સાફ માલુમ પડશે કે ગમે તેવી અજમાએસ વાલી રો વરરાની જુદી ઝોરી હોય તેના કરતાં સહિથી નાંહાનામાં નાંહાનો ડાક્ટર કંઈ પણ દરદને વધારે આરાનીથી સાફ કરી શકશે. દરદી બાલકોને જોવા આવનારી સ્ત્રીઓના ઉપલા અણધરતા વીચાર તથા ગેરવાજખી બલામણથી તેના ખીચારાં ઇંતેજર માખાપો બેહદ ફીકર તથા અંદેશામાં પડે છે, પોતાના ડાક્ટર ઉપરથી કોઈ વખતે ઘણીજ નાખુ-શીથી વીરાવાસ ઉઠાવી લેછે અને પછી કોઈ અણસમજી વેહેમી તથા નાડી વધદિના અસતકમાં પોતાનાં છોકરાંને આપેછે. અલખતાં બચાંનું દરદ ઘણું જોરમાં એથી વધારે પડે છે, અને પછી ફરીથી અંગેરેજી રીખેલા ડાક્ટરની મદદ લેવાની તેઓને બારે શરમ સાથે ફરજ પડેછે. એ

અને એવીજ કીરામના ખીલ બેહદ દાખલા પારસી કુટુંબમાં વારે ઘડીએ બને છે, એ વાત ઘણી દલગીરી તથા સરમ ભરેલી છે; દલગીરી ભરેલી એટલા વાસતે કે એથી આયંદે ખીચારાં નીરદોશ બાલકને અતીશય ખમવું પડે છે, તથા સરમ ભરેલું એટલા વાસતે કે શાણી બાઈઓ તથા ગ્રહમયો એ રીત ખરાબ છે એવું બાણ્યાં છતાં તેને ચાલવા દે છે.

વલી આપણી ખાતરીના ડાકટરનો હાથ પકડ્યા પછી તે જે કહે તથા જે દવા આપે તે ઉપરાંત ખીજું કંઈજી કરવું નહી તથા કંઈ ખીજી દવા આપવી નહી. પણ એ ગુણકારી એતબણી ઉપર દેશીઓ, તેમાં જરૂર તેઓની બોલી સ્ત્રીઓ ઘણુંજ થોડું બલકે કંઈ ધીઆંત આપતાં નથી. તેઓ એક હાથ ઉપર ડાકટરની દવા પાય છે અને ખીલ હાથ ઉપર કોઈ ખીલ નીમ હકીમનો ડાલોપાલો કરે છે. એ કામની અંદર પણ માળાપોને પાર પડેશીથી ભારે ઉશકેરણી મળે છે. તેઓને ચોતરફથી એલતેમારા યાયે છે કે તમો ડાકટરની દવા કરોજો તે સુખેથી કરો, પણ જરા હમારા હકીમજી આસડ આપે તેખી તો તપાસો, એની દવા એવી છે કે તે તમારા ડાકટરની દવા ઉપર પણ અપાઈ શકાએ, અને વળી તમે તમારા ડાકટરને કહેતાં નહી કે પછી તેને શું માલમ પડવાનું છે. ખીચારી માતાને એક તો પોતાનાં બાળકની તંદરોસતીને વાસતે બેહદ ઇંતેજરી હોયે છે, અને તેવામાં જરૂર ચોતરફથી એકની એકજવાત સાંભળેજે તીયારે તે હારખાઈ પેલા હકીમની દવાપણ પોતાનાં બાળકને ડાકટરની હરથે પાયે છે. એથી

સોમાં નેવુ હીથે તે ખાજકની તંદરોસ્તીમાં ખીગાડો થતો જાય છે, કે જેનાં કડવાં ફળ તે માતાને વગર વાંકેપણ માતર પોતાનાં અસ્તાનપણેથી આખવાં પડે છે. એવે પ્રસંગે આજની બાલકના માતપીતાઓ ધણી કટંગી હાલતમાં આવી પડે છે, એક હાથ ઉપર ડાક્ટરનીજ દવા કરવાને તેઓ પકો ધરાવે રાખે છે, પણ બીજા હાથ ઉપર જીઆરે, તેઓને હકીમજીની દવા આપવાને બેહદ બલામણ થાય છે ત્રીજારે લાલચમાં પડી જો તે દવા આપે છે તો તેનો તેઓને પાછળથી પસતાવો કરવો પડે છે, અને જો નથી આપતાં અને જો તેઓનું બાલક માંઠાંનરીખે વધારે હેરાન થતું જાય છે તો તેઓના મનમાં ખોટો વસવસો રહી જાય છે. ત્રીજારે તેઓએ શો રસતો પકડવો? સઉથી કાપેદા બરેલો ઉપાયે એકે જે જે હકીમો તથા દવાવીથે તેઓને એલ-તેમાસ થાએ તે ઉપર પોતાની સમજમાં આવે તેમ અમલ કરવો નહી પણ એ બધી હકીકતથી પોતાના ડાક્ટરને વાંકેફ કરવો અને પછી તે ઉપાયો કામે લગાડવાની તેની પરવાનગી માંગવી. અગર જો તે ઉપાયો તેની નજરમાં દુરસ્ત આવે અને જો તે વાપરવાને રજા આપે તો તેના હુકમ મુજબ વાપરવા. અગર જો એ ઉપાયો કોઈખી વાંધા બરેલા હશે તો તેનાપાડથે અને એક વખત તેની પરવાનગી નહી મલી કે પછી તે ઉપાયો ખીલકુલ તથા તરત રદ કરવા. ધણી બાઈઓ એમ ખીલીએ છે કે એક ડાક્ટરને ખીજા ડાક્ટરની શહલા અથવા દવા વીથે કહીશુ તો તે ગોરો કરશે, એવું ધારીને એવીથે તેઓ તેને કેહેતી નથી, પણ એ તેઓની ફીકર વગર આધારની છે. કોઈ પણ

શીખેલો તથા શાણો ડાક્ટર ખીજની મસલત તથા એલ-
તેમારા કદી પણ ધીકારી કાઢાડશે નહી, પણ તેના બદ-
લામાં જો તે મસલત સારી હશે તો મોટા માનસાથે કુખુલ
રાખી તેપ્રમાણે ચાલવાને પોતાનાં ઘરાકને બળામણ કરશે.
વાસ્તે દરેક માતાને હમારી એટલી ચરજ છે કે ડાક્ટરના
ફરમાવીયા ઉપરાંત ખીજું કંઈ પણ કરવું નહી અને ખી-
જાઓની તરફથી જે જે એલતેમારા થાય, તથા પોતાને
જે જે સારા ઉપાયો સુજે તેથી ડાક્ટરને વાકેફ કરવો.
અગરજો એ સુચના સારી હશે તો ડાક્ટર પોતા ઉપર
તમારો ભારે ઉપકાર થયલો રાખજશે. પણ ઇલાદ રાખવું
કે આશીબાઈઓ તથા કોલાઈ કુઈઓ જેવી વેહેમી સ્ત્રીઓ
આવી તેઓને ખેવકુફ તથા હસવા સરીખી એલતે-
માસ કરી જાય તેવીથે વારે ઘડીએ ડાક્ટરનું મત પુછી
તેને અમસતો કુંટાલો તથા મેહેનત આપવી નહીં. આ-
ટલો રાફઆતનો ખુલાસો કરીયા બાદ હવે હમે હમારી
પેહેલી મતલબ ઉપર જઈએ છે.

ખાલક આજની પડવું કે તેવુંજ જો બને તો ખચીત
ખીજ એલાહીદા ઓરડામાં રાખવું. એથી ખે જતના
ફાયદા થાયછે, એક તો એ આજની ખાલકનેજ, અને તે
એકે તાંહાં તેને ઘણો ઘોંગાટ તથા ખીજાં બચાંની મસતીથી
કુંટાલો ઉપજતો નથી, અને ખીજો એકે જો તે દરદ ઉડવું
હોય જેવું કે સહીયડ અથવા ગોવરં તો તેને જીવું રાખીયાથી
ખીજાં ખાલકો તેનેથી હલાક થતાં નથી. હરકોઈ ઓરડામાં
રાખીયું હોય તાંહાં આજની ખાલકને ખુલી હવા ઘણીજ
જરૂરની છે, વાસ્તે તે ઓરડો એવો જોઈએ કે જાંહાં તાજી

હવા આવળવ કરતી હોય તથા ખરાબ વાસ નીકળતો નહીં હોય. તે ઓરડામાં બનેતો સુલો સલગાવેલો નહીં રાખવો તથા તાંહાં ઘણાં માણુરોએ એકઠાં થવું નહીં કારણકે તેથી તે ઓરડાની હવા ગરમ તથા ખીગડી બને છે. અગરબત્તે તે ઓરડામા રોરાની ઘણી આવતી હોય તો ખારી અથવા ખારણાં જરા વાંકાં કરવાં અથવા તેઓ ઉપર ચક નાખવા, કારણકે ઘણી રોરાનીથી આબરૂ બાલક કંટાલે છે, તેમાં અગત કરીને જે બાલક માંથાના દરદથી આબરૂ હોયછે તેનાથી તો ખુબ રોરાની મુદ્દલ ખમાતી નથી. પણ ઉપર જરા ખારી ખારણાં વાંકાં કરવાં કહ્યાં છે તે ઉપરથી કાંઈ એમ નહીં સમજવું કે તેઓને એકદમ બંધ કરી અંદરની હવાને ખરાબ કરી નાખવી, અથવા તો જે પારણામાં તે બાલક શુરું હોય તે પારણાની આસપાસ જાડી કુરતણી લપેટી તેને અંદર ગુંગલાવી નાખવું. માતર ઓરડાની અંદર જાંખી રોરાણાઈ આવે એવું કરવું પણ બાહિરની ખુલી હવાને સેહેલથી અંદર દાખલ થવાને કંઈ પણ અટકાવ કરવો નહીં. તે ઓરડામાં જેમ બને તેમ થોડો તથા અગતનોજ સામાન રાખવો તથા તાંહાં તે બાલકના એ તરણ અતલગનાં માણુરા શીવાય કોઈને જવાનો હોકમ આપવો નહીં.

આબરૂ બાલકને આશાએસ ઘણી અગતની ચીજ છે વાસ્તે તેના ઓરડામાંજ નહીં પણ આખા ઘરમાં ઘોંગાટ તથા દોડધામ થોડી થવી જોઈએ. તે ઓરડાનાં ખારણા ખારી વારે ઘડીએ તથા મોહોટેથી ઊંધાડ ઢાંક કરવાં નહીં તથા તે ઓરડાની અંદર વારે ઘડીએ આવ

જાવ નહીં થાય તેટલા વાસ્તે ખાલકને અગતની સઘલી ચીજ તેમા એક જગ્યાએ ઊંચી રાખવી, અને માતર દવા પાવા જેવાં હલકાં કામને વાસ્તે આપણા લોક જે મોટી ગડબડ કરી મુકે છે જેમકે એકને પેલા ઓરડામાંથી અમચો લાવવા મોકલે છે, ખીજને કહે છે કે બાહરથી પાણી લાવ, તરીજને ઊંચી અબરાઈ ઉપરથી ગલાસ પાડવા ફરમાવે છે, ચોથાને પુછે છે કે પેલી દવાઈની શીશી અહીંથી કાંહાં મુકી ધતીપાદી, તેમ કરવું નહીં, પણ એક ટેબલ અથવા પેટી ઉપર કાંઈ કપડુ પાંચરી (કે જેથી ઉચકતાં મેલતાં કાંઈ અવાજ નહીં થાય) તેની ઉપર દવાની શીશી, ગલાસ, અમચો, ચાહે અથવા કાંઈનું કપ તથા એવીજ ખીજ ચીજ કે જે વારે ઘડીએ જોઈતી હોય તે તથા તે સાથ એકે યા બે સોજ હાથ લુછવાના કટકા તથા એક વાસણમાં થંડુ તથા ખીજમાં ગરમ પાણી ભરી તે ટેબલની તલે મુકવું હોય તો આજની ખાલકની માવજત કર-કરવાનું કામ બહુ સેહેલું થઈ પડશે અને તેથી બેહદ કાયદો થશે. જે ઓરડામાં આજની ખાલકને રાખ્યું હોય તેમાં ધપકારો થાય એવી રીતે જોરથી ચાલવું નહીં તથા તાંહાં મોટે શાદે વાત કરવી નહીં, પણ ઈઆદ રાખ્યું કે છેક બીણે શાદે એકએકના કાનમાં ગુસગુસ કરવું નહીં કેમકે એથી આજની માણસને વધારે કંટાલો છુટે છે તથા તે વધારે ઉસકેરાયે છે.

આજની ખાલકને ટેમેટેમ તથા કહી હોય તેટલી દવા આપીવાથી ઘણો કાયદો થાય છે, પણ એવીશે દેશીઓ બ્રાજ દરકાર રાખતા નથી. કોઈવાર બબે કલાકે જરા

જરા દવા આપે છે અને ડોઝવાર તરણ ચાર કલાક જવા દઈ જે તરણ વખતની દવા સાથે પાઈ દે છે. કેહેવાની કાંઈ જરૂર નથી કે એથી અતીરાય નુકસાન યાવશે. ખીજી અણુધટતી તથા નુકસાનકારક ચાલ દવા આપતી વખતે માખાપો, એ ચલાવે છે કે જટલી દવા ડાકટરે આપી હોય તેટલી તેઓ પાતાં નથી, પણ તેમની થોડીક પાઈ બાકીની બચાંની અલાખલા ગેઈ એમ કેહીને ઢોળી દે છે. ઘણું કરીને દવા પાવાની મતનખને વાસ્તેજ બચાંને ઊંધ-માથી ઉઠાડવું નહી, પણ જો ડાકટરનો હુકમ એવો હોય તો બેલાશક તેમ કરવું. આજની બચાંને ઊંધમાંથી ઉઠાડતાં જરા સંભાળ રાખવી જોઈએ છે, અનજણા માણસે તેને કદી ઉઠાડવું નહી પણ જે તે બચાંનું અતલગવું હોય તથા જેને તે બાલક ચાહતું હોય તેણે પેહેલે જરા તે બાલકને આસતે રહીને હાથ લગાડી અથવા હલુથી હીલવી જરા સજગઈ કરવું પછી તેને ઘણા ધીમાં તથા ખીયાર ભરેલા અવાજે બોલાવવું કે પછી જો તે બચું અશીલ હશે અને તેનામાં રાકતી હશે તો પોતે ઉઠીને બેસસે.

બાલક જે વખતે આજની હોય તે વખતે જેમ તે ઘણું નહી રડે તેમ કરવું કારણકે ઘણો વાર તથા ઘણા ભેરે રડ્યાથી દરદના ભેરમાં વધારો યાવશે. અગર જો તે ઘણું નહાનું હોય તો તેની આગળ કાંઈ ચલકતી રમવાની ચીજ મુકવી, અથવા તેને હાથમાં લેઈ જરા આસતે આસતે હીલવતાં ઓરડામાં ફરવું, અથવા જો તે સમજનું હોય તો તેને કાંઈ પીકચરની આરશી અથવા નાહાની પીકચરની ચોપડી આપવી અથવા તેની આગળ કાંઈ

ખયાંની રમુજી પણ નીરદોશ વાત કરવી કે જ્યેથી તેનું મન
વેરાથે અને તેના દુખનું જોર અરધુ નરમ પડથે, તેની
આગળ હરગીજ દલગીરી તથા ગુસા ભરેલો ચેહરો રાખવો
નહી કેમકે જ્યેથી તેના મન ઉપર અને તેટલા વારતે તેના
દરદ ઉપર ઘણી ખરાબ અસર થાયછે. હસમુખા ચેહ-
રાથી તથા પીયાર ભરેલા બોલોથી ઘણું સુખ તથા દીલાસો
ઉત્પન્ન થાયછે તથા દરદનું જોર નરમ પડેછ તે સરવ શા-
ણાં માણસોને ખુબ રોશન છે.

આજ્ઞરી બાલકને નવડાવવું.—બાલક આજ્ઞરી પડેછે
તીયારથી તે છેક તેને આરામ થાય તાંહાં સુધી ઘણું કરીને
દેશી લોકો નહવાડતાં નથી એ તેઓની મોટી ભુલ છે.
બાલક જે વખતે તંદરોસ્ત હાલતમાં હોય તેના કરતાં
જીયારે તે ખીમાર હોય તીયારે તેનું આંગ સફાઈદાર રા-
ખવાની વધારે જરૂર છે, કારણકે આજ્ઞરી બાલકને ઘણું
કરીને ઘણો વાર સુધી ખીછાંનાંમં ઘણાં કપડાં ઓઢાડીને
સુવાડી રાખવામાં આવે છે કે જ્યેથી તેને પસીનો બહુ
છુટે છે અને જે તેનું આંગ ઘોષને એ પશીનાની તથા
ખીજી નજીશી સાફ નહી કીધી તો બાલકના દુખની
અંદર વધારો થાયછે. વલી જીયારે બાલક આજ્ઞરી હોય
છે તીયારે કોઈવાર તેનો ઝાડો તથા પીસાળ ખરાબ થાય
છે તથા બહુ વાસ મારે છે, અને એ ગંદગી દૂર કરવાને
આજ્ઞરી બાલકને રોજ અથવા ઘણું તો ખીજે દાહાડે
જરૂર નહવાડવાની ફરજ પડેછે. વલી જીયારે બાલક
તાવના રોગથી આજ્ઞરી હોયછે તીયારે પણ દેશીઓ તેમાં
અગત કરીને તેઓની બોલી સ્ત્રીઓ તે બાલકને નવડાવતી

નથી. એથી ઘણા દાદાડાનો મેલ તે બાલકના ઘેલ ઉપર એકઠો થાય છે કે જેથી તેની આમડીનાં બધાં આંધરાં પુરાઈ જાય છે અને તેથી પશીનો બાહાર નીકળી શકતો નથી તેથી તે બાલક ઘણું અકલાએ છે અને જે તાપ એક બે દાદાડામાં જતી રહેથી જોઈએ તેને તે બોલી સ્ત્રીઓ પોતાના અસાનપણ તથા હઠીલાઈથી વધારે દાદાડાવેર ચલાવે છે. તાપવાલાં બાલકને નવાડ્યાથી તેના શરીરપરનો મેલ સાફ થાય છે એટલુજ નહીં પણ તેને કરાર પણ ઘણો થાય છે. જો બચ્ચાંનાં આંગમાં બોખાર પુરાઈ જાય તો તે વખતે થંડાં પાણીની અંદર જરા નરમ સરકો નાખીને પછી વાદળાંવતે તેનું આંગ જરા ભીજવું હોય તો તે બોખારનું જોર ઘણું કમતી થાય છે તથા કોઈ વાર તે તદ્દન ઉતરી જાય છે.

આજારી બાળકનો ખોરાક અથવા કરી—આજારી બાળકની માવજતમાં તેઓનો ખોરાક અથવા કરી સચીથી અગતનો બાગ ધરાવે છે. દવાની સારી અથવા માઠી અસર તે બાળકની ખોરાક સંબંધી માવજત ઉપર આધાર રાખે છે. ગમે તેવી સારી દવા હોય પણ જો તે ઉપર ઘટતી કરી નહીં કીધી તો તેથી કાંઈ ગુણ માલમ પડતો નથી અને ઉલટું કોઈ વાર નુકશાન થાય છે. ડાકટરે કહ્યું હોય તો પ્રમાણે દવા નહીં આપ્યાથી તથા પહેળું નહીં કીધાથી તથા બીજી બેપરવાઈથી કોઈ વખત બચું સારું નહીં થતું તો આરે ડાકટરને તેની માએ અથવા બાપ કેહે છે કે ડાકટર સાહેબ એ દવા તો કાંઈ સારી નથી એથી કંઈ ફેર તો પડતો નથી (હેવી હાલતમાં ફેરતે

કાંઠાથી પડે?) વાસતે કુંઠ ખીજી દવા ફેરવીને આપો; તીઆરે ખીચારો ડાકટર પેલાં મા ખાપ ઉપર ભરોશો રાખીને એવુંજ વીચારે છે કે એ દવાએ ખરેખર કુંઠ ગુણુ નહીં કીધો અને તેથી હાર ખાઈ કોઈવાર પોતાની મરજી ઉપરાંત ખીજી અને તે કદાચ આગલી કરતાં ઓછા ગુણુની દવા આપેછે કે જેથી આખરે નુંકરાન બચાંને થાય છે. જે પ્રમાણે ડાકટરની ટેમ્પેટમ દવા આપવાને ખંતી રહેવું જોઈએ તેજ પ્રમાણે ડાકટરનો ફરમાવેલો ખોરાક આપવાની પણ હુશીઆરી રાખવી જોઈએ. બાજે વખતે દવા ટેમ્પેટમ આપ્યાથી જેટલો ગુણુ થાય છે તે કરતાં વધારે ગુણુ આજારી બાળકને ટેમ્પેટમ ખોરાક આપ્યાથી થાય છે. ઘણી વાર એવું બનેછે કે આજારી બાલક ખીલકુલ ખાવા માગતું નથી વાસતે માતાઓએ વખતસર અવડાવવાને ચુકવું નહીં, જો એક વખત તે બચું ધાવવાને અથવા ખાવાને ના કહે તો જરા વખત જવા દેઈને તેને ફરીથી પુછવું. જીદાં જીદાં દરદોમાં તથા જીદાં જીદાં બાળકોને કઈ કઈ જાતનો ખોરાક આપવો તે તેનો ડાકટર કહી શકશે વાસતે એવીશે તેને પુછવું, અને એક વાર તેને પુછીયા પછી તેના કહ્યા પ્રમાણે નોજ ખોરાક કહ્યો હોય તેમ આપવો અને તેઉપરાંત ખીજું કુંઠખી આપવું નહીં. પણ જણાવવાને બહુ દલગીરી તથા દુઃખ લાગેછે કે દેશીઓ પોતાનાં આજારી બાળકની ફરી વીરો ઘણાં બેદરકાર રહેછે, તેઓ એવુંજ સમજે છે અથવા એવું સમજતાં હોય એમ દેખાએછે કે આજારી બાળકની દવા થાયછે એટલે બસ, દવાથી સહુ

સારં યથે, દવા કરીએછ તે સારે વાસતે? કરી કરીયાથી સારં યતું હોય તીઆરે વલી દવા રાની કેહેવાએ? પણ એ વીઆર અતીરાઅ ભુલ બરેલો તથા નુકસાન કારક છે. કરી ને છે તે આપણાં લોક કેહેછે તેમ એક ચઉદમું રતન છે, એથી દરદનું જોર કમતી યાયછે, લોહી ધણા જોરથી ફરતું નથી, ખોરાક સેહેલથી પચેછે અને તેથી માદા તથા આંતરડાં ઉપર ધણું જોર પડતું નથી અને તેથી બાળકની તંદોરસતીમાં જલદી સુધારો થાય છે. પણ એ ઉપરથી કાંઈ એમ નહીં વીઆરવું કે હમો દવાને હલકી તથા નકામી ગણીએ છીએ. ના દવા ને છે તે દરદના જલમ પંજામાંથી બાળકનો છુટકારો કરનાર એક નાદર ચીજ છે પણ દવાની સાથે કરીની બહુ જરૂર છે, બળકે એ બેઠી એક એકની સાથે જોડાએલી છે જાંહાં એક જાએ તાંહાં ખીજીને જયાવગર ચાલેજ નહીં, એ બેઠી એક સાથે મજે તોજ દરદ સરખા જલમ દુસમનને હરાવી શકાએ નહીતર જો એક એકથી જીવી હોએ તો બારે હાર ખાઈને નારી આવવું પડે.

દેશીઓ બાળકની કરીવીથે બેદરકાર રેહેછે એટલુંજ નહીં પણ કોઈ વાર ડાકટરના મજબુત હોકમ છતાં તેની ઉપર ખીજું ખીજું ખાવાનું આપેછે તથા ડાકટરને મો-હોડે ધુલ બચાંતો જીવ થાયે તે ખાએજતો, નહીં તો હીજરાઈ જાએ, એવી એવી બેહુંદી વાતો કરીને બાળકની મરજી પ્રમાણે ખાવા આપે છે અને પછી તેના દુખની અંદર જીઆરે વધારો યાયછે તીઆરે વગર કોંકર તે ખીઆરાં બાળકને દુઃખ ખમવું પડેછે તથા ડાકટરને

મેહનત તથા કડાકૂટ કરવી પડે છે. વળી કોઈ વાર કાકડરે જે ચીજ અવડાવવાને કહ્યું હોય તે ચીજ તેઓ વેહેમ તથા એવીજ ખીજ છીટને લીધે આપતાં નથી, જેમ કે દુધ જેવી ગુણકારી તથા જલદી હજમ થાય એવી ખીજ ચોડીજ ચીજ છે, તો પણ બાળકને જીઆરે તાપ આવે છે તીઆરે કાકડરનો ખાસ હોકમ છતાં તેઓ બાળકને દુધ આપતાં નથી અને કાચી તાપમાં દુધ આપ્યાથી તાપ ફેલે એ ઓઠી બેસમે એવો બેહુંધો વીચાર રાખી તેઓ બાળકને બુખે મારે છે અથવા તો વધારે બારી તથા નુંકશાનકારક ખોરાક આપી તેની તંદોરસતીમાં ઊલટો ખીગાડો કરે છે.

એ શીવાય આજની બાળકની માવજત વીથે ખીજ હજરો નહાની નાહાની બાબદો ઉપર વીરતારીને લખાઈ રાકાએ પણ આએ પુરાતકનાં કદ તરફ નીધા કરતાં હમુને હંઈ અટકવું પડે છે.

દાંતકુટવા અથવા આવવા—જેવારે નાંહનાં બાળકનાં રાશીરમાં રાકતી ઘણી કમ હોય છે, જીઆરે તેનું મોઢું તથા જડ્યાં ઘણાં નાંહનાં તથા કમ જોર હોય છે, જીઆરે તેના માદાને ખોરાક પચાવવાને પુરી સમજણ તથા તાકાત હોવી નથી તે વખતે દયાલુ ખુદરને તેને વાસતે એવો ખોરાક તૈયાર કીધેલો હોય છે કે જેને ખાવાને તથા પચાવવાને તેને ઘણીજ ચોડી મેહનત પડે છે. પણ તેના જનમ પછી પાંચ છ મહીના જાય છે એટલે તેનાં રાશીરમાં અજબ જેવા ફેરફાર થાય છે, તેની રાકતી વધે છે, તે આસતે આસતે ફસલવા માંડે છે, તે આસપાસની ચીજોને ધીઆનથી જોવા તથા ઓળખવાને વધારે

આતુર થાય છે, તથા આગળનાં કરતાં જરા વધારે વખત
 સુધી જાગે છે. એ બધા ફેરફાર સાથે એક ઘણો અ-
 ગતનો ફેરફાર તેના મોમાં થાય છે અને તે એકે ચાવવાનાં
 હથ્થાર યાને દાંત પુટવા માંડે છે. બાળક જેમ મોહોટું થતું
 જાય છે તેમ તેમ તેના શરીરના બધા ભાગો વધારે જો-
 રથી તથા શક્તીથી કામ કરે છે, અને એ બધા સાથે તેના
 માદામાં પણ જરા ઘણો તથા વધારે સંગીન ખોરાક પ-
 ચાવવાની શક્તી આવે છે. એ વધારે સંગીન ખોરાકને
 ચાવીને નરમ તથા બારીક કરવાને વાસતે ધીરવરે બાળકનાં
 મોડામાં દાંત સુક્યા છે.

જે કે જનમતી વખતે બાળકના મોહોમાં દાંત હોતા નથી
 તો પણ તેની જડ તેની બહુ આગમજ તેના જડબામાં
 બંધાએલી હોય છે. તરતનાં જનમેલાં બાળકને કાંઈ દાંતની
 જરૂર નથી તેથી માયાણુ ખુદરતે તેને આપ્યાખી નથી, પણ
 જીઆરે તે મોટું થાય છે અને તેને દાંતની જરૂર પડે છે,
 યાને જીઆરે તે વધારે સંગીન ખોરાક પચાવવાને શક્તી-
 વાન થાય છે, તીઆરે તેઓ એક એક પછી જલદી પો-
 તાનો દેખાવ દે છે. પણ કોઈવાર એવું બને છે કે એક
 બાળકના મોડામાં તેના જનમ દીવસથીજ દાંત માલમ પડે
 છે. એવાં બાળકને ધાવતાં તથા તેની માતાને ધવડાવતાં
 ઘણી અડચણ ખમવી પડે છે, અને તેટલા વાસતે એ દાંત
 કોઈવાર તોડી પાડવા પડે છે ; તેમજ વળી કોઈવાર એવું
 બને છે કે બચું છેક ડોહોડ બે વરસાનું તથા એથી
 ખી વધારે મોટું થાય છે તોણ તેને દાંત પુટતા નથી.
 એવા એક બે દાખલા નોંધાએલા છે કે જેમા છેક

માણસ વચ્ચે સુધી તેઓના મોમા એકબી દાંત નહીં પુટો હતો. જે બાળકો ઘણાં નબળાં હોય છે તેઓમાં દાંત ઘણાં મોડે પુટે છે. એ ઉપરથી આપણને એક મોટી ચેતવણી મળે છે કે એવાં બાળકનાં માતર વરસજ ગણી તેઓના ખોરાકમાં ફેરફાર કરવો નહીં પણ તેઓની શક્તિ જોઈ તેમાં ઘટારો વધારો કરવો. નબળાં બાળકો વધારે સંગીન તથા ભારી ખોરાક પચાવી શકતાં નથી વાસ્તે તેઓને દાંતની કાંઈ જરૂર નથી અને તે પ્રમાણે ખુદરતે તેઓને તે વખતે આપિયાજ નથી. એ ઉપરથી સાફ માલમ પડે છે કે જે બાળકોના મોમાં દાંત નહીં આપા હોય તેઓ પછી ગમે એવાં મોઠાં હોય તો પણ તેઓને ખીજાં નાનાં વગર દાંતના બાળકોની માફક પ્રવાહી તથા હલકો ખોરાક આપવો. પણ જે બાળકોના મોનાંમાં જનમથીજ દાંત હોય છે તેઓ ઘણાં જોરાવ તથા એ વખતથીજ ભારી ખોરાક પચાવવાને લાયક છે એમ નહીં વીચારવું.

માણસ જાતને પોતાની જીંદગીમાં જે વખત દાંત આવે છે. પેહેલી વખતના દાંત ત્રીણ તથા ખીજી વખતનાં દાંત સાથે સરખાવતા જરા નાજુક હોય છે. તેને દુધીઆ દાંત ફરીને કહે છે અને તેઓ બધા મળીને વીસ હોય છે. ખીજી વખતના દાંત મોટા તથા વધારે મજબુત હોય છે અને તેઓની સંખ્યા આઠ સત્રીસની છે. એ દાંત સાથે હાલ આપણને કાંઈ લાગતું વળગતું નથી વાસ્તે તેઓને પડતા મુકી દુધના દાંત વીશે થોડો એક ખોલારો કરીએ છે.

સરવ ધીઆનવંતી બાઈઓએ જોશું હશે કે દાંત બધા એક સરખા આવતા નથી, કોઈ અણીવાલો તો કોઈ ધાર

દાર તો કોઈ નાહની અથવા સપાટી વાળો હોય છે. પેહેલી ખે જાતના દાંતો ઘણુ કરીને માંસ અથવા ખીજી ચીકટ તથા કઠણ ચીજ તોડવામાં તથા કાપવામાં કામમાં આવેછે, અને તેઓ મોડાના આગલા ભાગમાં હોય છે. બાકીના ખીજા દાંતો ઘણુ કરીને ખોરાકને ભુકો કરવામાં અથવા ચાવવામાં આવે છે, અને તેઓ મોડાના પાછલા ભાગમાં હોય છે. એ તેઓના કામ પ્રમાણે જુદા જુદા દાંતોને અંગરેજ લોકોએ જુદાં જુદાં નામ આપેલા છે જેમ કે “કાપનારા દાંત” “કુતરાના જેવા અથવા તોરવાના દાંત” તથા “ચાવવાના દાંત” અથવા ડાહડ.

ઉપર કહ્યું તેમ દુધના દાંત બધા મલીને વીસ હોય છે, દસ ઉપરના અને દસ નીચેના જડખામાં. એ દસ દાંતમાં આગલ ચાર ધારવાલા અથવા કાપનારા દાંત હોય છે, એ ચારની આજુબાજુએ એકેકો આણીદાર તોરવાનો અથવા કુતરાનાં દાંત જેવો દાંત હોય છે, અને એની પછવાડે દર એક બાજુએ બે ચાવવાના દાંત અથવા ડાહડ હોય છે. એ જુદાજુદા દાંતોનાં નામ તથા તેઓને લગતી જુદીજુદી જગ્યા ધીયાનમાં રાખવાની હમો હમાંરી શીયાની વાંચનારીઓને મજબુત ભલામણ કરીયે છે. એ બધા દાંતો કાંઈ એકદમ સાથે પુટતા નથી પણ થોડા દાહડા અથવા મહીનાને આંતરે જુદા જુદા પુટે છે. એક દાંત પુટ્યા પછી થોડો એક વખત આરામશાનો જાય છે, અને તે પછી ખીજા દાંત પુટવાં માંડે છે. બચું જ્યારે પાંચ-સાત મહીનાનું થાય છે તીઆરે પેહલ પેહલા દાંત આવવા માંડે છે. આ વાત ઇસાદ રાખવી કે

ધણું કરીને નીચેનાં જડખામાં દાંત પેહેલે પુટે છે અને
 પછી ઉપરનામાં. આગળ જે ચારધારવાળા અથવા કાપનારા
 દાંત છે તેમાંથી વચ્ચેના જે રાઉથી પેહેલે પુટે છે. એ
 પછી થોડા દાહાડા અથવા મહીના જે મહીના રહીને તેને
 મળતાં ઉપરના જડખાના દાંત પુટે છે, એ પછી થોડું
 એ કે એની આજુ બાજુએ બાકી રહેલા કાપવાના
 દાંત પુટે છે, પેહેલે નીચેના અને પછી ઉપરના જડખામાં.
 એ પછી વલી થોડો વખત જાય છે અને પછી આગલી
 એકેકી દાહાડ નીચેના જડખામાં આવે છે અને એ પછી
 તરતજ થોડા દાહાડામાં ઉપરના જડખામાં પુટે છે. વલી
 થોડો વખત આશાએરાનો જાય છે અને પછી આગ-
 લના ધારદાર દાંત તથા પછવાડેની ડાહાડની વચ્ચે જે ખાલી
 જગા તેમાં અણી વાલો અથવા કુતરાના દાંત જેવો એકે-
 કો દાંત, પેહેલે નીચેના અને પછી ઉપરના જડખામાં પુટે
 છે. એ પછી વલી થોડો વખત રહીને પછવાડેની બાકી
 રહેલી ડાહાડ આવે છે. ઉપર જે આસાએસનો વખત
 કરીને લખીયો છે તેનો અર્થ એકે એક દાંત પુટીયા પછી
 તથા ખીજે પુટે તેની અગાઉ જે વખત જાય છે તે વખ-
 તમાં ધણું કરીને ખાલક કંઠપણ પીડા વગરનું રહે છે અને
 તેટલા વાસ્તે એ વખતને આસાએસનો અથવા સુખાકા
 રીનો વખત કરીને લખીયો છે. ઉપલો બધો ફેરફાર બચું.
 જે અથવા હડીવરસનું થાય છે તેટલામાં થઈ રહે છે યાને
 એટલી ઉમરનું બચું થાય છે એટલામાં તેને બધા દુધના
 દાંત આવી રહે છે.

એ ઉપજો સઘળો ફેરફાર નીચેના કોઠાને તપાસીયાથી
ધણો જલદી તથા સારી રીતે માલમ પડશે-

મહીના	દાંત
૫-૭	વચ્ચેના ધારવાલા,
૬-૯	બાજુના ધારવાલા,
૮-૧૫	આગલી ડાહડ.
૧૫-૨૮	અનીદાર, આ. કુતરાના નેવો.
૧૮-૨૪	પાછલી ડાહડ.

દાંત કુટવાનું કામ ખુદરતી છે અને તેથી તે કાંઈપણ
દુખ તથા અડચણ વગરનું હોવું જોઈએ. પણ આએ
વાત બહુ દુખ દાયક છે કે દાંત કુટવાંનો વખત બચાંની
જીંદગીમાં ઘણો ભારી તથા ભયે ભરેલો ગણાય છે.
એવી ગણતરી કાહાડવામાં આવી છે કે બધાં છોકરાંઓ
માંથી છઠો ભાગ દાંત કુટવાના આજબથી મરણ પામે છે.
એ ગણતરી કદાચ મોહોટી હોય તો પણ એ કાંઈ એ-
ટલી નકામી નથી કે જેથી કરીને આપુને એનેથી એક
અગતની ચેતવણી નહી મળવી જોઈએ. એ વખત
બાળકની મરતલકની ટીમમાં એટલો બધો જે વધારો
યાય છે તેનું સુખીય કારણ એકજ છે અને તે એ કે દાંત
કુટવાની આગમજ તથા દાંત કુટવી વખતે તે બાળકની

ખોરાક સંબંધી બેપરવાઈ તથા ખરાબ માવજત છે. દાંત કુટવાની વખતે માદો તથા આંતરેડાં ઘણાં ઉસકેરા એલાં રહે છે, ભિન્નમાં લોહી વધારે જોર તથા જોરાથી ફરે છે, ફેફસામાં લોહી તથા હવાની દોડાદોડી વધારે થાય છે ; ટુંકામાં જ વખતે આખું શરીર જાણે દરદના કીનારા ઉપર આવીને બેઠું હોય અને એક જરા આંચકો મારીયાથી દરદની ઊંડી ગારની અંદર ફસી પડે તે વખતે ઘણો તથા નહીં પચી શકે એવો ખોરાક બાળકને, ખવડાવવો, બંધીઆર તથા ગંધીલી હવામાં તેને ઘોંઘી રાખવું ઇત્યાદી એ ગોયા નહીં મરતાં માણસને મારી નાંખવાના ચોકશા ઉપાયો છે. એવાં મજબુત કારણોને લીધે એ વખતે બાળકમાં જ મોહોટી મરકી ચાલે છે તેથી આપણને કાંઈ અજબ થવું નહીં જોઈએ. એવાં ખરાબ કામથી (ઈઆને ખરાબ માવજતથી) આપણે શારાં ફળની તે શું આશા રાખીએ? અજબએખી એટલા વાસ્તે લાગે છે કે એ કામથી એનાં કરતાં વધારે ખરાબી થતી નથી. પણ એ મોટી મરકી મનુષ્યની બેપરવાઈ તથા બેવકુફીથી બને છે, વાસતે તેઓને ઘટે છે બળકે તેઓની અને તેમાં અગત કચીને માતાઓની અર્ધન ફરજ છે કે તેઓએ પોતાની આજસ છોડી પોતાંની બેવકુફીને દુર કરવાને જોઈતું જ્ઞાન મેળવી બાળકના જનનની એ મોહોટી ખુહારીમાં ઘણો ઘટાડો કરવો.

કેટલાંએક બાળકોને દાંત કુટે છે તીઆરે માતર સેજ અડચણ તથા બેચેની શીવાએ ખીજી કાંઈ થતું નથી, તેમજ વલી કેટલાંએકોને ઘણું હલાક થવું પડે છે, એ બે

ઉપરગનાં ખાળકોની માવજત જુદી જુદી રીતે લેવી જોઈ-
એ છે વાસતે તેઓનું જુદું જુદું ખીઆન કરવું દુરસ્ત
લાગે છે.

૧. જે બાલકોને દાંત કુટતી વખત આજી પીડા થતી-
નથી તેઓની માવજત કરવી કાંઈ ઘણી કઠણ તથા મોહોટી
નથી. દાંત આવે છે તે વખતે કેટલીએક ચોકસા નીરા-
નીઓ માલમ પડે છે કે જેમાંની મુખ્ય હમો નીચે આ-
પીએ છે. એ સઘલી નીરાનીઓ દરેક માતાએ ધીઆનથી
વાંચવી તથા ઈલાદ રાખવી જોઈએ છે.

દાંત કુટે છે તેની નીરાણીઓ.—ખચાંને જરા સેજ
તાપ આવે છે, રાતને વખતે એ તાપમાં જરા વધારો થાય
છે, તે જરા બેચેન માલુમ પડે છે, ખરાબર ઉંઘાતું નથી
ઉંઘમાં બોલે છે તથા તેમાંથી ચોંકી ઉઠે છે, તેનું મોઢું
તથા માથું ગરમ થઈ આવે છે, તેના ગાલ રાતા થાય છે,
તેની આંખ તથા નાકમાંથી પાણી પડે છે, તેને બહુ તરસા
લાગે છે કે જોઈ તે વારે ઘડીએ ધાવવા માંગે છે, તેના
પેટ હમેશા કરતાં ઘણું કરી વધારે આવે છે તથા તેનો
રંગ લીલો હોએ છે. એ ઉપરાંત જો તે ખાળકનું મો-
હોડું અંદરથી તપાસસું તો આપણને ચોકસા ખબર મળશે-
તે અંદરથી ઘણું ગરમ લાગે છે, તથા તેમાંથી બેહદ લખ
ગલે છે. અગર જો આપણી આંગળી પારાપર ફેરવી
જોઈશું તો તે ચોકસ વગે શુજલો તથા ગરમ લાગશે તથા
તે દાખીયાથી તથા પસવારીયાથી ખચાંને કોઈવાર કરાર
અને કોઈવાર ઘણો દુખારો થાએ છે. અગર જો ઉપર
કહી તેટલી નીરાની મળી તો આપણી ઘણું કરીને ચોકસા

ખાતરી થવી જોઈએકે તે બાળકને દાંત કુટે છે. અગર જો બચુંખી તે ઉમરે આબું હોએ કે જે વખતે સાધારણ રીતે બચાને દાંત કુટે છે તો ઊપલા આપણા વીચારને ઓરપાએદારી મળે છે તથા આપણી પુરેપુરી ખાતરી થાએ છે.

માવજત—ધણું કરીને જે બાળકોની અગાઉથીજ સારી માવજત લીધામાં આવી હોએ છે તેઓજ માતર ઉપર કહી તેવી જીજ્ઞાસા અડચણથી આએ બચબરેલા વખતમાંથી સહી સલામત પાર ઉતરે છે. તો પણ આએ વખતે આગળનાં કરતાંખી વધારે સાહચેતીથી તેઓની માવજત કરવી જોઈએ છે. જેવા દાંત કુટવાના ચીનીઅ માલમ પડેકે તેવાજ તેના આગલા ખોરાકમાં જરા ઘટારો તથા ફેરફાર કરવો, અગર જો તે બાળકને ધવડાવવા ઉપરાંત ખીજું ખાવાનુખી આપવામાં આવતું હોય તો ખવડાવવાનું બંધ કરીને માત્ર ધવડાવીયા ઉપરજ રાખવું. જો છોડથીયું નહીં હોય તો તેને ધવડાવવાનું કમતી કરવું તથા ધવડાવનારીએ પોતે પોતાની તંદરોસતી ઉપર વધારે ધીઆન આપવું, જેમ બને તેમ ખોરાક હલકો તથા જલદી પચી રહે એવો લેવો, ગોસનો ખોરાક કમતી કરવો, દારૂ મુદલ લેવો નહી, અગર જો કોઠો કબજ હોએ તો નીમખ તથા શુનામખીનો જોલાખ લેવો. આએ વાત ખરી છે કે બચાને જીયારે દાંત કુટે છે તીયારે તેને તરસ ઘણી લાગ છે તથા કોઈ વાર ભુખ વધારે છુટે છે એને તેથી તે વારે ઘડીએ ધાવવા માગે છે. એવે વખતે બચાંની ખાએશ પુરી પાડવા તથા બેચેની મીઠાડવાને વાસતે તેને વધારે વખત યાન

આપણું દરસ્ત છે કે જેથી કરીને તેનું મોડું તથા પારા ભીજા-
 એલા રેહ્યે અને તેથી તેની તરસ તથા ખેચેની મટી જાય,
 પણ આપણે વાત ખુબ ધ્યાન રાખવી કે એક હાથ ઉપર
 એ વખતે બાલકને હમેશાના કરતાં વારે ઘડીએ ધવડાવવું
 દરસત છે તેવુંજ ખીજા હાથ ઉપર ઘણું જરૂરનું છે કે
 દર વખતે જેમ અને તેમ થોડું ધવડાવવું, કે જેથી તેનો
 માંદો, કે જે આપણે વખતે હમેશાના કરતાં વધારે ઊંચકે-
 રાએલો હોય છે તેની ઉપર આણુ ઘટતો બોલો તથા મેહ-
 નત પડે નહીં. જો તે બાળકને ઊંડીથી હોય તો તેના ખો-
 રાક ઉપર આગલ કહ્યું તેના કરતાં વધારે ધીમાન આપવું.*
 તેને ભારી તથા ગરમ ખોરાક સુદલ આપવો નહીં, તથા
 દુધ કાંજી જે તેને આપતાં હોય તેમાં પણ ઘટાડો કરવો
 અથવા તેમાં પાણી વધારે ભેલવું. એક વખત તેને ઘ-
 ણુંજ થોડું પણ તેમ તેને વારે ઘડીએ ખવડાવવું. એ
 વખતે બાળકને જેમ અને તેમ ખુબી હવામાં રાખવું કારણ
 કોઈ વખતે ભેજાં તથા ફેફસામાં લોહી ધણા જોર તથા
 જોસથી ફરે છે અને જો ખોલી હવા નહીં હોય તો તે
 લોહી તે બાગોમાથી પાછું જલદી નીકળતું નથી અને તેથી

* આ એ વાત ચોક્કસ સાબિત થઈ ચુકી છે કે ધારતાં બાલકો
 કરતાં ઊંડાવેનાં બાળકોમાં દાંત કુટતી વખતે વધારે પીડા તથા અડ-
 અણ થાય છે, તથા પેટેનું વેહેલેથી જે બાળકોને હાથે ઊધારીયાં હોય
 તેઓમાં દાંત કુટતાથી ભારે ખરાબી તથા ખરકી ચાલે છે. એ બા-
 રથી ખોલી રીતે સાબિત થાય છે કે ખુદરતી ખોરાક કરતાં નાંજીરો
 ગરેતરી સંભાળ લેઈને પકાવેલો ખોરાક કેટલો ખર્ચાના હકમાં
 બુકચાંન કારક છે, તથા તેને પકાવવામાં તથા તેને આપવામાં જેટલી
 સંભાળ લઈએ તેટલી થોડી છે.

ઊપલીધું તથા હેવાંજ ખીજાં દરદો જલદી થઈ આવે છે,
 પણ ખચાંને ચંડી હવામાં રાખતાં સંભાળ લેવી કે તેના રાગી-
 રને થંડો તથા સરદ પવન નહીં લાગે કારણ કે નહીં તો
 તેને ઠાંસો, સસની તથા એવાંજ ખીજાં ફેફસાંનાં દરદ થઈ
 આવશે. ટુકામાં બાળકને ખુલ્લી હવામાં રાખવું પણ તેનું રાગીર
 ઠાંકવું જોઈએ. હલકે વાંધેનાં પ્રાણીઓના ખચાંઓને દાંત
 પુટ્ટે છે તીયારે તેઓ ધણાં હલાક થતાં નથી તેનું એક
 કારણ એકે તેઓ હમેશા ખુલ્લી હવામાં રહે છે તથા પુ-
 રતી હીલ ચાલ અથવા કરારત કરે છે, પણ મનુષ્ય જા-
 તના ખચાં એ બેઠે બાળદોષી ધણાં બે નશીબ રહે છે
 અને તેથી તેઓમાં મોહોટી ખરાબી થાય છે. એટલું મા-
 લુમ પડેલું છે કે, ૧૦૦૦૦૦૦ દરાલાખ બાળકની રાંખી-
 યામાંથી દાંતના પુટવાથી શહેરમાં ૬૧૬ ઇસો રોજ બા-
 ળકો મરણ પામે છે, અને ગામડામાં કે જાંહાં હવા હમેશા
 તાજી તથા ખુલ્લી હોય છે તાંહાં એટલીજ રાંખીઆ-
 માથી માતર ૧૨૦ એકશોવીસ છોકરાં મરણ પામે છે.
 દાંત પુટતી વખતે બાળકનું માથું થંડું તથા બોલુ રાખવું અ-
 થવા તો ધણાજ ઝીણા તથા હલકાં કપડાંની નરમ તથા
 ઢીલી ટોપી પહેરાવવી, તેને જમ બને તેમ ઘણું રડાવવું નહીં
 કારણ કે એથી તેના બેજાં તરફ લોહી વધારે જોરાયી
 ધસારો કરે છે અને તેથી બારે નુકસાન થવાની ધાસતી
 રહે છે. અગર જો તેનું પેટ કપજ હોય તો તેને વી-
 લાતી મીઠું તથા સોનામખીનો અથવા વેલાતી અરંડીઆનો
 જોલાખ આપવો. જોલાખ આપીયા પછીથી તેને રોજનાં
 ઇરાતાં એક બે પેટ વધારે આવે એવો તેનો કોઠો ઢીલો

રાખવો. એ વખતે રાખેતા કરતાં વધારે પેટ આવીયાથી ફાએદો થાએ છે કેમકે તેને ખીજી નુકસાન તથા દરદો જેવાં કે, સમની, હાફન, ઉપલીઈ ઈત્યાદી ચવાની ધાસતી રહેતી નથી. પણ કોઈવાર બચાને દાંત પુટે છે તેથી પેટ આવે છે એવું રામજી કેટલી એક માતાઓ તેને હૃદયી જાદે પેટ આવે છે તોપણ તેનો કોઈ ઉપાય કરતાં નથી તે કામ ઘણું નુકસાનકારક છે. તેમજ વળી કેટલીએક માતાઓ પોતાનું બચું નબલું થઈ જશે એવા વીચારથી તેને તરણ ચાર પેટ આવેછે એવામાંજ કોઈની સહલા લીધા વગર ખાજગોળી તથા એવીજ ખીજી અફીમની દવા આપે છે તે રીત ઘણીજ ઠપકા લાયક છે, એથી બચાનાં પેટ એકદમ બંધ થઈ જાયછે અને લોહીનો જોરા એકદમ માથે ચડી ગયાથી તેને ઉપલીયું થઈ આવેછે કે જેનો તે ઘણી વાર ભોગ થઈ પડે છે. અગર જો પેટ ઘણાં આવતાં હોય તો પોતાની અકલ તથા વીચાર ઉપર ભરોશો રાખીયાને બદલે તરતજ કોઈ ડાક્ટરની સહલા લેવી કે જે ઘટતી દવા આપશે. કોઈ વાર દાંત પુટતી વખતે ખાલકનાં દીલ ઉપર તેમાં ઘણુંકરી માયાં તથા મોડાંપર કોહોવાટ નીકલે છે, એથી બચાને કોઈપણ અવગુણ થતો નથી ખલકે ફાયદોજ થાયછે, વાસતે જો તે ઘણોજ નહી હોય તો તેને સારો કરવાને વાસતે જે તે ઓપડીયાને બદલે તેને પોતાનો રસતો લેવા દેવો. અગર જો એને એકદમ રૂજવી નાખીયો તો ખાલકને તાણુ તથા એવાંજ ખીજાં ભિજાનાં તથા કોઈ વાર ફેફસાનાં દરદ થઈ આવેછે ; પણ જો એ કોહોવાટમાં વવ ઘણીજ થતી હોય અને તેથી ખાલક

ધણી પીડા ભોગવતું માલમ પડે તો તે ડુલલાને ગરમ-
દુધ તથા પાણીથી ઘોવા કે જેથી ઘણો કરાર થયે. અ-
ગર જો બાલક તારાવીશ કરતું હોય અને રાતરે મુદલ
જીંધાવુ નહીં હોય તો તેને રાતરે ખીજાનામાં મુકીયાની
અગાજી જરા ગરમ પાણીમાં ખેંચાડવું અને પછી તેનું
આંગ જરા આસતે આસતે ચોલવું, તીયારપછી ખુબ
કોરડું લુછી નાખી તેને શુવાડવું કે જેથી કરાર થયાથી
ઘણું કરીને તરતજ મીઠી જીંધમાં પડશે. દિવસમાં એક એ વાર
થંડાં પાણીથી વાદલાંવતે એવાં બાલકોનું માથું ભીજવીયાથી
તેઓને ઘણો કરાર થાયછે.

ઉપર કહી તેવી જીજ અડચણો તથા કોઈ વાર મોહોટી
પીડાઓ માતર એક ક્રીણા જેવા દાંતના કુટવાથી નીપજે
છે. એ દાંત જેમ બને તેમ શેહેલથી તથા બાલકની
તંદરોસ્તીને થોડી હાણી પોહોંચે એવી રીતે કુટે વાસ્તે
દયાળુ ખુદરતે જોઈતા સઘલા ઉપાયો કામ લગાડીયા છે.
દાંત પારાની નીચે જેમ જેમ મોહોટો થતો જાયછે તેમ
તેમ તે બાલકનાં મોમાંથી લખ વધારે જાય છે કે જેથી
કરીને મોમાં જે લોહી ફરેછે તેના જોરામાં ઘટાડો થાયછે
તથા થુકથી પારા પોચા થયાથી દાંત વધારે શેહેલાઈથી
તેની અંદરથી પસાર થઈ રહે છે. વળી એ વખતે પેટ
વધારે આવેછે કે જેથી આખા શરીરનાં તેમા અશુભ
માયામાં ફરતાં લોહીના જોરામાં બહુ ઘટાડો થાયછે કે
જેથીકરી જાય ભરેલાં દરદો થતાં અટકેછે. વાસ્તે ખુદરતે
બચાંના રક્ષણને માટે જે જે ઉપાયો કીધા છે તે ઉપાયોને
આપણને અટકાવવા નહીં જોઈએ, પણ જેમ બને તેમ

આપણને ખુદરતની બાહે ધરીએ ચાલવું તથા તેને મદદ કરવી જોઈએ, જેમકે જો પેટ નહીં આવતાં હોય તો જોલાખ આપવો, જો મોમાંથી લખ નહીં ગલતી હોય તો કંઈ કઠણ ચીજ તે બાલકને આપવી કે જે મોમાં લઈ વગોલીયાથી અથવા ચાવીયાથી ચુક છુટશે. બાલકને કંઈપી કઠણ ચીજ આપીયાથી તે તરત મોમાં જે જગાએ દાંત પુટતો હોયછે તાંહાં દાખે છે કે જેથી એવું માલમ પડેછે કે એમ કીધાથી બાલકને ઘણો કરાર થાયછે; એટલા વાસ્તે જો તે જગીઆને આપણી આંગળી વતે દાખીએ, અથવા પરાવાળીએ છઠ્ઠીએ તો તે બાલક મલ થઈને ઘણુ ખુશીમાં મોડું આપીને પડી રહેછે. આપણા લોકો નાંહાનાં બાલકને મોમાં અંગોઠો લેવાની ટેવ પાડેછે તે પણ ઉપલીજ મતલબને વાસ્તે, પણ એના કરતાં વધારે પસંદ કરવા જોગ રીત લાકડાંનું અથવા હાથી દાંતનું આગલીપું અથવા કઠણ રોટલીનો અથવા ખીસકોટનો કટકો આપવાની છે. કેટલાંએક દેશોમાં જેઠીમધની લાકડીને સાકરના શીરા અથવા મધમાં ખોલી શુકાવીયા પછી બાલકને ચુરાવા આપેછે, પણ ઘણી મીઠાસ બાલકના હાકમાં સારી નથી વાસ્તે અમસ્તો મીઠાસ વગરનો જેઠીમધનો કટકો વધારે પસંદ કરવા જોગ છે. કેટલાંએક રાણા લોકો આંગળીયાં તથા એવીજ ખીજી લાકડાંની તથા હાથી દાંતની ચીજ પસંદ કરતાં નથી, કેમકે તે લાંબી હોવાથી બાલકનાં મોમાં, ગલામાં અથવા આંખમાં કોઈ વાર ભોગ્રાઈ જોએછે કે જેથી તેને બહુ નુકશાન થાયછે. એ અડચણ ટાલવાને વાસ્તે હાથી દાંતની અથવા કચકડાંની

મોટી વીટી બનાવી તે બાલકને આપવા તેઓ બલામણુ કરેછે. એ તેઓની બલામણુ સારી તથા વાજબી દીશેછે. કેટલાએક રાક્ષો કંઈપણ કઠણ ચીજ બાળકને આપવા ના કહે છે કારણકે તેઓ કહેછે કે તેથી તેના પારા ઉલટા રાખત થાયછે અને તેથી દાંતનું પુટવાનું ઓર ભારી થઈ પડેછે.

ઉપર કહ્યું તેમ જેમ જેમ દાંત મોહોટો થતો જાય છે તેમ તેમ તેની ઉપરનો પારો પોતો તથા પાતળો થતો જાય છે, અને પછી છેલે ફાટી જઈ પોતાની નીચેના દાંતને ઉપર આવવાને રસતો આપે છે. પણ હંમેશા એમ બનતું નથી, કોઈ વખત તે એવો તો કઠણ તથા જડો થઈ જાય છે કે તેને કોડીને બાહાર નીકળવાને વાસ્તે દાંતને ઘણો વખત લાગે છે તથા બાળકને અતીરાય વેદના ખમવી પડે છે, પણ એ વેદના દુર કરવાને વાસ્તે ડાકટરો પાસે સારાં બાએગે ઘણો સેહેલો ઉપાય છે, અને તે એ કે તે પારાને નસતરવતે ચીરવો, પણ જણાવવાને અતીરાય દુખ ઉપજે છે કે એ શેહેલા તથા ઘણુંકરીને વગર અડચણના ઉપાય વીશે દેશી લોકો બહુજ અડચણ રાખે છે. એક બાઈ પોતાના બાળકનાં દાંત (પારા) ચીરાવીને ધર જાય છે અને પછી કોઈ ખીનું કારણને લીધે તે બાળક અકળાય છે અથવા કોઈવાર મરણ પામેછે તો પછી તે અથવા તેની સહઓ તથા પડોશણો મનમાં ખોટો વસવસો રાખીને તે બચાવું મરણ દાંત ચીરાવ્યાથીજ નીપજ્યું એવું ખોટું વીચારેછે અને પછી ખીનું બાળકના દાંત ચીરાવવાની તેઓ અતીરાયે ધાસ્તી ખાયછે, તે એટલે શુધી કે જો તેઓ કોઈ બાળકને ડાકટરને તાંહાં

દવાને વારતે લઈ આવે છે અને તે ડાકટર મોહોડું તપા-
 શીયા પછી દાંત ચીરવાની મરજી બતાવે છે અથવા
 કોઈવાર ઘણા કાલાવાલા કરેછે તો પણ તેઓ ખોટાં બા-
 હાનાં જોવાં કે “હું એના બાપને પુછું” “મારી સાસુનો
 હોકમ લઈને” બતાવીને તેની આગળથી સઠી જાય છે
 અને પછી તેને ફરીથી મોહોડું પણ બતાવતાં નથી. પણ
 એ તેઓની ધાસ્તી બેવકુફી બરેલી તથા ઘણીજ અણ-
 ઘટતી છે કારણ કે એથી તેઓ ઘણીવાર પોતાનાં પારાં
 બાળકની જીંદગાનો બહુ ધાસ્તીમાં નાખે છે તથા કોઈવાર
 અણઘટતી રીતે તેઓનો જન લીએ છે. વાસ્તે હમો
 દરેક માતપીતાને બલામણુ બલકે અરજ કરીએ છે,
 કે અગર જો કોઈપ્પી સીબેલો ડાકટર તેઓના બાળકના
 પારા ચીરવા માંગે તો તેવા માગવાને મોહોટી ખુશીથી
 કબુલ કરવું, ના એટલુંજ નહી પણ તેઓની ફરજ
 છે કે પોતાનાં બાળકના પારા તપાસવા અને જો ચીરવા
 લાયક માલમ પડે તો તરત ડાકટર પાસે લઈ જઈ તે
 તપાસવાની તથા ચીરવાની તેને બલામણુ તથા અરજ
 કરવી. પારા ચીરીયાથી દાંત કાઢ પણ અટકાવ વગર
 ઘણી સેહેલાઈથી, ડુટી નીકળે છે અને તેથી બાળકની
 રાધળી વેદના તરતજ દર્દ થઈ જાય છે. પણ કોઈવાર
 પારા ચીરીયા છતાંપી દાંત જલદી ડુટતો નથી તો પણ
 પારો ચીરીયાથી તથા તેમાથી લોહી નીકળીયાથી તે એ-
 ચાતો બંધ પડે છે અને તેથી બાળકની બેચેની તથા
 તાસવીસ ઘણેએક દરજે નરમ પડે છે.

જે બાલકોને દાંત કુટતી વખતે બહુ હેરાન થવું

પડે છે તે વીરો—જે બાળકોને હાથે ઉધારીયાં હોય છે અથવા જેઓ ઘણાંજ કાવળાં હોય છે અથવા જેઓમાં માબાપથી કાંઈ ખરાબ અસર હોયે ઉતરી હોય છે તેઓનો દાંત કુટવાનો વખત ઘણો બધા બરેલો કેહેવાય છે કારણ કે એવાં બાળકોમાં એ વખતે દરદ તથા મરકી પોતાનો પુરજોરા ચલાવે છે.

ઉપર કહેલી દાંત કુટવાની બધી નીરાણીઓ આએ વરગના બાળકોમાં બહુ જોરાયી માલુમ પડે છે, તાપ ઘણીજ તથા આપણા લોક કેહે છે તેમ તળતાંતે એવી હોએ છે, આંગ ઘણીવાર શુક્રું તથા ખભરાયલું તથા કાઠવાર પોચું તથા પશીનાથી તરજોર થયલું હોય છે, તરરા અતીરાય લાગે છે, મોહોડું તથા જીભ સુકી દે-આય છે, જીભની ઉપર પીલી છાંયીનું ચર અંધાયલું માલુમ પડે છે, કોઈવાર મોહોમાં તથા જીભપર કોઈકયા તથા આંદા પડી આવે છે, ઘણું કરીને પેટ છુટી ગયલાં હોય છે તથા કોઈવાર જે ખાય છે તે બાળક પાછું ઉલટી કરી નાખે છે, બાળક અતીરાય તાસવીસ કરે છે, તેને આખો દીવરા જરા કરાર નહી તથા રાતરે મુદલ જાંધ નહી, તે કોઈવાર ઘણું ખેચેન તથા રડતું માલુમ પડે છે, કોઈવાર તે ઘેનમાં હોય એવું જીકું અથવા અરધુ ખેસુધ હોય એમ પડી રહે છે. તે કોઈ કોઈવાર ખીલીને ચોંકી ઉઠે છે, તેનું માથુ ઘણુ ગરમ લાગે છે તથા આંખો ઘણી લાલ થઈ આવે છે તથા તેમાંથી તથા નાકમાંથી ખેશુમાર પાણી ગળે છે. એવતરોગે કોઈવાર આખાં બદનપર તેમાં ઘણુકરીને માથા તથા

મોહોડાપર કોહોવાટ કુટી નીકળે છે, કોહવાર પોરાખ અટકી જાય છે અથવા ખીલકુલ બંધ થાય છે. પણ એ બધાં કરતાં વધારે ઘાસ્તી ઉપજવનાર અસર તેના ભિન્ન તથા ફેફસા ઉપર થાય છે. અગર જો ભિન્નઉપર તેની માઠી અસર લાગુ પડે છે તો તે બાળકને ઉપલીળિ અથવા વા યર્ષ આવે છે. જે બાળકને ઉપલીળું થાય છે તેના પેહેલા હાથ પગ ખેંચાય છે, ડોલાની કીકી ફરી જાય છે અને પછી બધું આખું શરીર ખુબ જોરથી ધુલવા માંડે છે તથા મરડા મોડાઈ જાય છે અને તે બાળક બેશુધ થાય છે. એવી હાલતમાં તે વધતો ઈઆ ઓછોવાર પડી રહે છે, અને પછી પાછું હુશીયાર થાય છે.* એ પ્રમાણે કોઈ બાળકને દહાડામાં એક બે વાર તો કોઈને આઠ-દસવાર થાય છે અને કોઈ તો પેહેલી વારજ બેશુધ થયા પછી પાછું ઉઠવા પામતું નથી. અગર જો તે બચાને વા યર્ષ આવે છે તો તે મોટી જુમ તથા ચીચારી પાડે છે, જેહેને તેહેને કરડવા જાય છે તથા કપડાંરાય ચેરાં કાઢાડે છે અર્થવા તેને ફાડી નાખે છે, તે સાથે તાપનું જોર ઘણું વધી પડે છે, માથાની ઓપરી ઘણી ઉડે છે તથા આંખ લાલ લોહી જેવી યર્ષ આવે છે; એ પછી તે બાળક નીસારા પડીને આરાતે અરાતે બેશુધ થતું જાય છે અને પછી ઘણું કરીને તે બેશુધીમાંજ મરણ પામે છે. અગર જો ફેફસાં ઉપર તેની માઠી અસર લાગુ પડે છે તો તેને ઠંસો, દમ અથવા સસની યર્ષ

* જોવો ઉપલીળાં વીશે વધારે ખુલાસો “ભેજાંના દરદના” મથાળાંમાં.

આવે છે અને જો જલદી ઉપાય લાગુ નહીં કરવા હોય તો તે બાળક ઘણું હલાક થઈને મરણ પામે છે.

માવજત—એ વીથે કાંઈ પણ બોલીયાની આગમન વાંચનારી બાઈઓને યાદ દેવડાવવાની જરૂર છે કે ઊપર કહી તેવી બાઈ બરેલી નીરાનીઓ રાત્રે થાંચે તેની અગાઉથી બહુ રાંબાલ રાખવી જોઈએ કારણ કે જેવો તેઓનો અડકાવ થઈ જાય તેવો થઈ શકે છે તેવો તેઓનો ઊપાય થઈ જાય થઈ શકતો નથી, અને પેહેલી જરા ગફલતી તથા બેપરવાઈથી પાછળથી બારે પસતાવો ખમવો પડે છે. અલખતાં ઉપલી નીરાનીઓ માલુમ પડી કે તરતજ તે બાળકને ડાકરના સવાંધીનમાં ફરવું અને તે જો કહે તે પ્રમાણે બોલે બોલ બળ લાવવું. માવજત વીથે આંચે જગ્યાએ બીજું વધારે બોલવાની કાંઈ જરૂર નથી કારણકે આગલ જો પેહેલા વરગની માવજત વીથે લખેલું છે તે આંચે જગ્યાએ જરાકે જરાક લાગુ પડે છે.

બચાંનાં પેહેલા દાંત બધા કુટી રહ્યા કે તેનીં એક મોહોટી આફત દુર થઈ એમ રામજવું. એ દાંત તે બારે વરગનું થાંચે છે તાંહા શુધ્ધી તેને કામ આવે છે. એ મુદત શુધ્ધી તે દાંતની રાગી રાંબાલ માતાએ લેવી જોઈએ છે તથા તેમ ફરવાને બચાંને સીખવવું જોઈએ છે. દાંત આપણા પોરાણને વારાતે એક મોહટું કામ કરીયા ઊપરાંત આપણા મોહની એક મોહટી મોબાકે વારાતે તેને જેમ બને તેમ એક રાખ્યા તથા સાફ રાખવાને ચુકવું નહીં. આપણુ વારેઘડીએ જોઈએ છે કે કોઈ બાળકના દાંત બાહાર નીકળી આવેલા હોય છે તો કોઈના એક એક

રાથે ગુંચવાઈ ગએલા તથા પાંકાં ઠીકા હોએ છે, એ
 ખાંભીનો ડપકો ધણું કરીને તે ખાળકની માતાને અથવા
 રખેવાલને ઘટે છે કારણ કે જો એ દાંત પુટી વળે
 પુરતી સંભાલ લીધો હોએ તો એ ખાપણ ખીલકુલ થતી
 નથી અથવા જો યાએ છે તો તેમાં પેહેલેથી હિપાય કરીપાથી
 ઘણો શુધારો યાએ છે. અગરજો દાંત ઘણા ખાહાર
 નીકલી આવીયા હોએ અને તેને કેમ શુધારવા તે તેમને
 ખખર નહી હોએ તો તરત કોઈ સીએલા ડાકટર પાશે લઈ
 જવું કે જે તેને શુધારવાને ઘટતા હિપાય કરશે અથવા કેમ
 કરવા તે શીખવશે. દુધનાં દાંત વીસ હોએ છે પણ કોઈવાર
 એવું બને છે કે તેમાંથી એકુએ ઓછા હોએ છે. એથી
 ખચાને કાંઈ પીડા તથા અડચણ થતી નથી વાસતે તે વીશે
 કાંઈ ચીંતા રાખવી નહી કેમકે દુધના દાંત પડી જઈને જીઆરે
 ખીજા આવે છે તીઆરે એ ખુટ ઘણીવાર પુરાઈ જાએ
 છે. જેમ કોઈવાર ઓછા તેમ વલી કોઈવાર વીરા કરતાં
 એક બે દાંત કોઈને વધારે હોએ છે. એ વધારે દાંતો
 ખીજા દાંતોની વચમાં અથવા તેઓની પછવાડે હોએ છે.
 એથી ખાળકને અડચણ ભોગવવી પડે છે તથા ખીજા
 દાંતોને વગ નહી મલીયાથી તેઓ આડા આવલા હોએ છે
 અને તેથી ખચાંનું મોહોડું ખેડોલ થઈ જાએ છે તથા તે-
 નાથી તોતરૂં ખોળરૂ ખોલાએ છે, વાસતે એ વીશે ડાકટરની
 સહલા લેવી અને જોએ વધારે દાંત પાડી નાખવાની તે
 બલામણ કરે તો તે શુએથી પડાવવા. દાંતને સાફ રા-
 ખીયાથી તેઓ રોબા આપે છે એટલુંજ નહી પણ તેથી
 તેઓ જલદી કોહી જતા નથી અને તેથી વધારે વરરા

મુંઝી ચાલે છે, વાસતે રોજ દાહાડામાં બેવાર નહી બને તો એક વાર તો ખચીત તેઓને ખરસથી અંદર તથા બાહાર-થી ખુબ સાફરાખવા સાફ બચાંને નાહાનપણથી શીખવવું.

ઉપર કહ્યું તેમ દુધના દાંત બધા મલીને વીસ હોયછે અને બચું છ સાત વરસનું થાયછે ત્રીયારે તે અસને અસને એક એક પછી ખગી જવા માંડે છે અને તેની જગાએ ખીજ વધારે મજબુત દાંત પુટે છે. એ ખીજ વખતના દાંત બધા મળીને બતગીસ હોયછે અને તે ઘણું કઠીને બધા બચું બાર તેર વરસનું થાયછે ત્રીયારે પુઠી રેહુછે અને એક છેલ્લો છેક વીસ વરસ પછી પુટે છે.† એ બતગીસમાંથી વીસ દાંત દુધના દાંત પડતા જાયછે તેમ તેમ તેની નીચેથી પુટે છે તથા બાકીના બાર દાંત એ દાંતોની છેક પછવાડેથી પુટે છે. એ પાછલા બાર દાંત બધા મોહોટી ડાહાડ હોયછે અને તે દરેક બાજુએ તરણ તરણ મલીને છ ઉપરના જડબામાં તથા છનીચેના જડબામાં હોયછે.

કુરમ—બચાંના પેટમાં જે કુરમ પાડેછે તે ઘણી જાતના આવેછે પણ તેમાની તરણ મુખીઅ જાતી નીચે પ્રમાણેછે.

૧. ગોળ કુરમ—એ જાતીના કુરમ ઘણું કઠીને આએ દેશમાં બચાંઓમાં ખીજ બધી જાતી કરતાં વધારે સાધારણ હોયછે. એ જાતના કુરમ સરાસરી “કુવીરપેન” જેટલા જડા તથા લંબાઈમાં ચારથી તે દસ અથવા બાર

† એ છેલી ડાહાડને અંગરેજ લોકો “ડાહાપણની ડાહાડ” કહીને કહેછે કારણકે એટલી ઊંચરે નાણુએ ડાહાપણ તથા જ્ઞાન આવે છે.

ધંચ હોયછે. તેઓ એક કરતાં વધારે બચાંના આંતરડાંમાં હોયછે તેથી જો એક પેટને રસતે પડીયો તો આપણને ખાતરીથી કહેવાને બની આવેછે કે ખીજ હશે. તેઓ આંતરડાંના સહીયા ઉપલા ભાગમાં વસેછે અને કોઈવાર તાંહાંથી નીકળીને હોજરીમાં આવેછે અને પછી તાંહાંથી મોહોડાની વાટે અથવા નાકને રસતે બાહાર નીકળે છે.

૨. ઝીણા તથા દોરા જેવા પાતલા કરમ—એને આપણા લોકો સેવરી અથવા સેવરીયા કરમ કહીને કહેછે. એ જાતીપણ બચાંઓમાં સાધારણ હોયછે. એ ધણું કરીને પા ઇંચથી અરધી અથવા ધણું તો એક ઇંચ લંબાઈમાં આવેછે તથા જડાઈમાં શીવવાના દોરા અથવા સુતરના જેટલો હોયછે. એનું રેહડાણ ધણું કરીને આંતરડાંના નીચલા ભાગમાં હોયછે કે જંહાથી કોઈવાર પોતાની મેજે બાહાર નીકળી ખીજ પાસેના ભાગમાં ભરાઈ જાય છે અને તાંહાં તે ઘણી ઈજા કરે છે. જેવારે તેઓ પેટને રસતે પડેછે ત્યારે વારે ઘડીએ સો, પચાસનુ ગુછડું ને ગુછડું પડેછે.

૩. લાંબા તથા નાળાંના જેવા ચપટા કરમ—એ જાતના કરમ બચાંઓમાં ઘણા સાધારણ નથી તોપણ કોઈવાર તરતના જનમેલાં બાળકના પેટમાં પણ મલી આવેછે. એ કરમ ઘણા અજાણ્ય જેવા હોયછે કારણ એકતો તેઓના મોહોડાની રચના અજાણ્ય જેવી હોયછે અને ખીજું તો તેઓ ઘણાંજ લાંબા હોયછે. તેઓની સાધારણ લંબાઈ બારથી તે વીસ કુટસુધી હોયછે પણ કોઈવાર તેઓ પચાસ—સાઠ કુટસુધી લાંબા આવેછે. તે

આનું આખું શરીર જુદા જુદા કટકાનું બનેલું છે અને એ કટકા આપણા આંગળાના કટકાની માફક સાંધાથી જોડાયેલા હોય છે. એ કરમ કદાચ જાડાને રસતે આખો પડે છે પણ ઘણું કઠીને એના જુદા જુદા કટકા કોઈ કોઈવાર પડે છે. એ હંમેશા આંતરડાંના ઉપલા ભાગમાં વસે છે.

એ બધી જાતીના કરમો જોડે ઘણું કઠીને એક બચાને સાથે થતા નથી તોપણ કોઈવાર એક જ બાળકમાં એ બધી જાતના કરમો મળી આવે છે, અથવા તો એક વખત તેને એક જાતના અને બીજી વખત તેને બીજી જાતના કરમો થાય છે. કરમનું દરેક ઘણું કઠીને બચાઓમાં જ થાય છે, પણ એ ઉપરથી કાંઈ એમ નહીં સમજવું કે એઓ મોટાં માણસના પેટમાં હોતા નથી, જેમ બાળકમાં તેમજ મોટાં માણસમાં ઘણું કઠીને એક સરખી રીતે જ કરમ થાય છે, પણ બાળકમાં એથી ઉપદ્રવ ઘણો થાય છે અને ઉમરે પુગેલાં માણસો એથી કાંઈ પણ પીડા અથવા અડચણ ભોગવતાં નથી. કોઈ બાળકને કરમથી ઝાજું હલાક થવું પડતું નથી અને બીજાંને બેહદ દરેક ખમવું પડે છે તથા કોઈવાર તેનો જાન જોખમમાં રહે છે અથવા બરબાદ થાય છે. બાળકમાં કરમથી વધારે ઉપદ્રવ થાય છે તેનું કારણ એકે તેના શરીરમાં કાંઈ જરા ઓછું અટકુ થાય છે તો, અથવા કાંઈ સહેજ ફેર પડે છે તો, તેમાં મોહોટો ઘખરાટ ઉઠી રહે છે, તેના લોહીના જોશમાં એકદમ વધારો થઈ આવે છે, તેનું આંગ જલદી તપી આવે છે, તેનો કોડો ખાગડી જાય છે તથા તેના મગજ તથા એથી

ખીજી જગાઓમાં લોહીના ફરવામાં ધણો ખીગાડો થાયછે. એ બધા સખખોને લીધે બાળકનાં નાજીક રા-
 શીરમાં કરમનું જોર જીઆરે વધી પડેછે તીઆરે તેનું
 આખું રાશીર એટલું તો ઊસકેરાયછે કે પછી તેની અંદર
 અતીરાય ઊઠાલો થઈને દરદ ઉત્પન થયા વગર રહેવું
 નથી. કરમ માણસના રાશીરમાં કેમ ઉત્પન થાયછે
 તથા તેમાં તે કેમ તથા કીએ રસતે દાખલ થાયછે તેવીરો
 બધા વીદવાનોનું હજી ચોકસ તથા એક રાશીર મત નથી.
 વાસતે તેવીરો હયાં લંબાણ કડીયાથી સાધારણ વાંચનારને
 કંઈ પણ કાએદો થવાનો નથી તથા તે બાબદ આ એ
 ચોપડીની મતલબ સાથે કંઈ પણ સંબંધ રાખતી નથી
 વાસતે તે પડતી મુકી હાલ કેટલાંએક ચોકરા તથા જણા-
 એલાં કારણો કે જોયા કરમની ઉત્પનતીમાં વધારો થાયછે
 તેવીરો વાંચનારી બાઈઓનું બીઆન લગાડવા માગીએછે,
 જે બાળકોના કોઠા ધણા નબલા હોએછે તથા જેઓનો
 ખોરાક માદા તથા આંતરડાંમાં ધણો વારસુધી અરધો
 હજમ થઈને પડી રહેછે તેઓમાં કરમની વરધી વધારે
 થાયછે. કેટલાંએક તખીઓનું એવું મત છે કે જીઆરે
 બાળક પોતે જોડલો ખોરાક પચાવી શકે તેકરતાં વધારે
 ખાયે છે તીઆરે તેના પેટમાં જે બાકી અરધો
 હજમ થએલો ખોરાક રહે છે તેમાં કરમ જલદી પાકી
 આવે છે. કેટલાંએક બાળકોમાં કરમની ટેવ તેઓનાં
 માખાપથી હોયે ઉતરી હોએ છે. કોઈ કુટુંબનાં સધળાં
 બાળકો કરમથી હલાક થાયે છે તથા મરણ પામે છે તેનું મુખ્ય
 કારણ ધણું કરીને એવુંજ સમજવામાં આવે છે. જે

ખાલકોને હંમેશા પોશન કરવામાં ઘણો હલકો તથા ખરાબ
 ખોરાક મલતો હોય છે તેઓમાં કરમ ઘણા થાય છે. આ
 એ વાત ઘણી અજાણ્ય જોવાની છે કે જે ખાજકોના
 ખોરાકમાં નીમખ અથવા મસાલો પુરતો નહીં હોતાં
 તેઓના પેટમાં ખેશુમાર કરમ થાય છે. વંલદાનાં દેશમાં
 આગલ એક એવો ધારો હતો કે જે બંધવાએ મોહોટો
 અપરાધ કીધો હોય તેને ખીજી શીક્ષા સાથે એવી પણ
 બંધી થતી કે તેના ખોરાકમાં નીમખ મુદ્દલ નાખવું
 નહીં. એ શીક્ષા તે કમખખતને મોહોતની શીક્ષા
 કરતાં વધારે કઠણ થતી હતી, કારણ કે એથી તેના
 પેટમાં એટલા તો કરમ પેદા થતા કે તે બેહદ દુખ પામીને
 મરણ પામતો. નીમખ નહીં આધારી કરમ વધારે
 પાકે છે તેનું કારણ એ કે નીમખ તથા કેટલીએક જાતના
 મસાલા વગર ખોરાક ખરાબર હજમ થતો નથી તથા
 તે જલદી કોહીને વાસ મારી આવે છે કે જેથી તેની
 અંદર કરમ પાકવાને કંઈ વીલમ લાગતો નથી. વલ્લી જે
 ખાજકો હંમેશા નીચી તથા કાદવવાલી જગાંમો રહેતાં હોય તથા
 હંમેશા ખરાબ હવા દમમાં લેતાં હોય તેઓને કરમના દોરથી વ-
 ધારે ખમવું પડે છે. એવું કેહેવામાં આવીયું છે કે છોકરા કરતાં
 છોકરીઓમાં કરમ વધારે સેહલાઈથી તથા જલદીથી
 થાય છે. વારે ઘડીએ જોલાખ આપીયાથી ખાજકનો કોઠો
 ઘણો નખલો થઈ જાય છે અને તેથી પણ કરમ જલદી
 થાય છે. ટુકાંમાં જે ચીજથી ખાજકની સકતી ઘટી
 જાય તથા તેનો કોઠો નખલો થઈ જાય તેથી કરમની
 ઉત્પત્તિમાં વધારો થાય છે. જે પ્રમાણે ભાગાંધરમાં નખજામાં

નળલો ચોરખી પેશી રહેછે તેજ પ્રમાણે એક વાર માદો
 કે આંતરડાં નળલાં થયાં કે તેની અંદર કરમ જેવા મા-
 હાકરપીન તથા દુખ કારક ચોરોને દાખલ થવાને તથા
 રેહેઠાણુ કરવાને કાંઈ ઝાઝુ મુસકેલી પડતી નથી. શુ
 મીઠાસથી કરમ પેદા થાયછે? એ રાવાલનો જવાબ હા,
 તેમજ, નામાં, અપાએછે. મીઠાસમાં એવો કંઈખીજતી
 ખવાસ નથી કે જેથી કરમ પેદા થઈ રહે. જે પ્રમાણે
 ખીજે કંઈખી બાળકનો ખોરાક છે તેજ પ્રમાણે એ
 પણ એક નીરદોશ તથા અગતનો ખોરાક છે, પણ એ
 મીઠાસ માફકસર આપવી જોઈએ, ઘણી મીઠાસ તેમા
 અગત કરીને તહેરવાર પકાવેલી મીઠાઈઓ જો એક દમ
 ઘણી અથવા થોડી પણ રોજ આપી હોયતો તે નુકસાન કરેછે
 અને પછી તેથી કરમ થાયછે પણ ખરા. કરમ મીઠાસમાથી
 કેમ થાયછે તેનું કારણ ઉપલી ખીનાં વાંચીયા પછી હમો
 ધારીએ છે કે વાંચનારને જલદી સમજ પડ્યું હશે. મી-
 ઠાસમાં કંઈ એવો ચોકરા ગુણ નથી અથવા કંઈ તેની
 અંદર કરમનાં ઇંડાં નથી કે તે આધાપછી તેની અંદરથી
 કરમ પેદા થાય, એતો માતર જેહદ મીઠાસથી પામન
 સકતી ખીગડે છે, તેથી માદો તથા આંતરડાં નળજાં થા-
 યછે અને તેથીજ કરમ પેદા થાયછે. માટે જેહદ મીઠા-
 સજ માત્ર બચાંના હકમાં ખરાખી કરેછે અને માફકસર
 મીઠાસ બચાંને કાંઈખી અવગુણ કરતી નથી. એટલુંજ
 નહી પણ ચોરખી મોહોટો ફાંપેદો કરેછે, અને એવીરો
 જો રાખેતી જોઈતી હોય તો સજીથી મોતેખર સાખેતી એ
 છે કે મીઠાસવીરો બાળકને ખુદરતી રોખ હોયછે.

બચાંને કરમ થાય છે તેની નીશાની.—આજકાલ કરમ એ રાખદ બચાંનાં સઘલાં દરદ સાથ એક એવો તો અતલગનો સંબંધ ધરાવનાર યદ્ પડીયો છે કે બચાંની આખી જીંદગાનીમાં એવી એક નીશાની નહીં માલમ પડી હશે, તથા તેને એવું એક દરદ નહીં થયું હશે કે જે કરમથી થયું એવો તેનાં માખાપે વીચાર નહીં કીધો હોય. તેને તાપ આવેછે તો તે કરમથી, તેને કાંસો થાયછે તથા તેને પેટ આવે છે તો તેનું કારણ કાંઈ નહીં પણ કરમજ, તેને તાસવીસ થાયછે તથા રાતે જાંઘ આવતી નથી પણ રડેછે તો તેને કરમ કરડેછે ; એ અને એવાં ખીજાં હજારો બાલકનાં દરદ તથા બેચેની કાંઈ નહીં પણ કરમથીજ ઉત્પન્ન થાયછે એવું તેઓ સમજે છે, અને એ વીચાર ઉપર આધાર રાખી તેઓ બાલકને તરેહવાર નુકસાનકારક તથા ઘણી જલદ દવા તથા જોલાખ આપે છે, અને પછી તેનું પરીણામ કેહેવું નીપજવું જોઈએ તે કેહેવાની કાંઈ જરૂર નથી. જે દરદ મટાડવાને તથા જેનું નીવારણ કરવાને જે દવાઈ આપવામાં આવેછે તેજ દવાઈ તેજ દરદોને ઉત્પન્ન કરેછે એવું જીયારે માતાઓ જાણશે તીયારે તેઓ અચરત થયા વગર રહેશે નહીં. દરેક માતાને લાયક છે બલકે તેની મોહટી ફરજ છે કે તેનાં બાલકને કરમ પાડવાની મતલબથી મોહોટા તથા કઠણ જોલાખ આપીયાની અગાઉ તેને પોતાની પકી ખાતરી કરી લેવી જોઈએ છે કે તે બાલકના પેટમાં ખરેખર કરમ છે અને જે દરદથી બાલકને પીડા થાયછે તે કરમથીજ અને ખીજાં કરાથી નહીં. જે બચાંને કરમ થયા હોયછે તેનો કોઠો ઘણું કરીને હંમેશ

નખલો રેહે છે કે નથી કરીને તેને હમેશનાં કરતાં વધારે
 પેટ આવે છે, તેને ભુખ ખરાખર લાગતી નથી અથવા
 કોઈ વાર તે હૈંધીની કાની વારેવાર ખાવા માંગે છે, તથા
 જે ખોરાક તે ખાય છે તે તે ખરાખર પચાવી શકતું નથી.
 ઉપર કહ્યું તેમ જે બાળકને કરમ થયા હોય છે તેને ધણું
 કરીને પેટ હમેશનાં કરતાં જસ્તી આવે છે પણ એથી
 ઉલટું કોઈનો કોહો ધણો કબજ રેહે છે, તેને જે તરણ દાહડે
 એક પેટ અને તેપણ વલી કઠણ આવે છે. જે પેટ વધારે
 આવતાં હોય તો તે ધણું કરીને પાતળાં પાણી જેવાં તથા
 છુછાનાં હોય છે. બાળકને દાંત આવે છે તીયારે પણ હે-
 વાંજ છુંછા તથા પાણી જેવાં પેટ આવે છે. ત્યારે એ
 જે જુદી જુદી જાતનાં પેટ કેમ પારખવાં? દાંતનાં જે
 પેટ આવે છે તેનો રંગ ધણું કરીને લીલો હોય છે, પણ કરમનાં
 પેટ ધણું કરીને સફેદ અથવા પીલાં હોય છે. વલી બાળકના પારા
 તપાશીયાથી માલમ પડશે કે તેને જે પેટ આવે છે તે
 કરમનાં છે કે દાંતનાં. કોઈ વાર કરમવાલાં બાળકને પેટ
 આવે છે તેમાં લોહી તથા સીમત પણ પડે છે. તે બાળકનું
 પેટ કુલેલું તથા ઢોલ જેવું રેહે છે, તેને ઉલટી થાય છે તથા
 તેના મોમાંથી બદબો નીકળે છે. તેના પેટમાં દુખારો
 થાય છે, કે નથી તે ધણું કરીને મરડાઈ મરડાઈ રહે છે.
 આપણા લોકો એવું ધારે છે કે બાળક જીયારે એમ રહે
 છે તીયારે તેને કરમ કડતા હશે. જે બાળકને કરમ થયા
 હોય છે તે ધણું કરીને પોતાનું નાખ તથા હોટ ટુપીયા કરે છે.
 એ નીરાણી ઉપર દેશીઓ તેમા અગત કરીને પારશી સ્ત્રી-
 ઓ ધણો એતેકદ રાખે છે, અને જે બાળક હોટ અથવા

નાક દુપે છે તેને ખચીત કરમ થયા છે એવું તેઓ બેશક માને છે, પણ એમાં તેઓ જોટલી વખતે ખરી ઠેર છે તેટલીજ વખત તેઓ ભુલ ખાય છે, તે વાત તેઓએ ખુબ ઈઆદ રાખવી. જે બાળકને કરમ ધણા થયા હોય છે તે સારો દાહાડો તાસવીસ તથા અકરવકર કરે છે તથા રાતને સમે તે બરાબર ઊંઘાતું નથી. એથી કઠીને તેની શક્તી અતીરાય કમતી થતી જાય છે, તેનો ચેહેરો ફીકો તથા ચીમડાઈ જાય છે અથવા કોઈ વાર નારગોરવાલાં બળકતી કાની કુગી આવે છે, તેની ચરખી તવાઈ જાય છે તેનું માંસ પોચું તથા હાથપગ તવાઈ જાય છે તથા પેટ ધરવાર બઈરીની કાની બાહાર નીકલી આવે છે. અગર જો તે બાળક અગાઉ ચાલવા શીખીયું હોય છે તો તે હવે ચાલવાનું ખીલકુલ ઝુકી દઈ એકમેર, આજશુની કાની શુસ્ત પડી રહેવાને વધારે ચાહે છે. કોઈ વાર કરમનું જોર ધણું હોય છે ત્યારે બાળકનાં ભિજાં ઉપર તેની માઠી અસર થયાથી તે ડોલા ફેરવી નાખી, હાથ પગ તીરકમાન કરી બેસુધ થઈ જાય છે. એવે વખતે અસાન માતાઓ કેહે છે કે કરમ મગજે ચહડી ગયા, પણ એ તેઓનો વીચાર તદ્દન ગલત છે, કારણકે માદામાથી મગજ સુધી એવો એકું મારગ નથી કે જેમાં થઈને કરમ ઉપર ચહડે. વળી જે બાળક કરમથી ધણું હલાક થતું હોય છે તેને તાપ આવે છે તથા કોઈ વાર અમસતો સુકો ઠાંસો પણ થાય છે. તાપ ધણું કરીને રાતને વખતે વધારે આવે છે અને તે પેટ તથા માથાં પર ધણી હોય છે તથા હાથ પગ તેની સાથે સરખાવતાં ચંડા હોય છે. ખીજી એક નીશાની કે જેની ઉપર આપણી

ઊલટો વધારે ખીગાડો કરેછે તેનો અટકાવ કરવો. વલી કરમ બાલકને ખરેખર થયલા છે એવું ખાતરીથી માત્ર શીખેલા તખીબધીજ કેહેવાઈ સકાય છે, ના તેનેથી પણ એ વાતમાં ઘણીવાર ભુલ થાય છે, તીયારે એવી રાક બરેલી બાબદમાં બોલી માતાઓએ, અણુઘટતી તથા નુકસાનકારક હીંમત ચલાવી ઉપલી જલદ દવા આપવી એતો વધારે અણુઘટતું તથા ખેવડી નુકસાની કરવા ખરોખર છે. એથી જેને વાસ્તે તેઓ એટલાં બધાં ડરે છે તેનેજ તેવો હાથે કરીને પોતાને ઘેર બોલાવે છે.

દરેક માતાએ આએ સહિથી અગતની શીખામણ પોતાનાં હૃદયમાં કોતરી રાખવી જોઈએ છે કે—દરેક દને ઉત્પન્ન થતાં અટકાવવાને ધણું સેહેલું છે પણ તે એક વખત પેદા થયું કે પછી તેને સાફ કરવું બહુ મુશ્કેલ પડે છે. ઘણાં ખરાં બધાં દરદોની જો ઘટતી. સંભાળ લીધી તો જેમ અગાઉથીજ તેઓનો અટકાવ થઈ શકે છે તેમજ કરમનોખી અટકાવ થઈ શકશે. વાસ્તે દરેક માતાને ધટે છે કે તેનાં બાલકને એવી હાલતમાં રાખવું તથા તેની એવી માવજત લેવી કે જેથી તેને કરમ થાયજ નહીં. પોતાનાં બાલકને કરમ નહીં થાય એવી જો દરેક માતા આએશ રાખતી હોય તો તેને ઘણી સંભાળ રાખવી. સહિથી અગતનું એ કે બાલકનો કોઠો નખખો નહીં પડી જાય તેતી સંભાળ રાખવી કારણ કે નખખા કોઠામાં કરમ ઘણા જલદી થાય છે. એટલા વાસ્તે તેને ઘણો હલકો અને યોડો પણ પોરાણકારક ખોરાક આપવો તરકારી જેમ અને તેમ કમતી કરવી, ઘણી મીઠાસથી તથા

કાચી અને ખાટી ફરતથી તેને હમેશા પરેજી રાખવું, તથા તેના ખોરાકમાં પુરતું નીમખ વાપરવું. કેટલાએક લોકો કેહે છે કે કાંદા તથા અખરોટનું અચાર બનાવી તે બાળકને તેના ખોરાક સાથે જરા જરા આપીયા કીધું તો કરમનો અટકાવ થઈ શકે છે. એવતરોગે બીજી સુખાકાશીને વધારનારી ચીજો જેવી કે ખુલી હવા, આંગતી સફાઈ તથા કસરત ઉપર માતાઓએ જોઈતું ધ્યાન આપવું. વારંધડીએ જોલાખ આપવા નહીં કારણ કે એથી કોઠો નબળો થાય છે.

માદા તથા આંતરડાંનાં કેટલાંક સાધારણ દરદો.— બાળકની જીંદગાનીમાં બધાં દરદોમાં ઉપલાં દરદો સહી અગતનો ભાગ ધરાવે છે, કારણ કે બાળકની મરત્યુકની ટીપનો ઘણો મોહોટો ભાગ એ દરદોથી રોકાય છે. એ અવ્યયોમાં બીગાડો થયાથી શરીરને એઓથી માત્ર નુકસાન થાય છે એટલુંજ નહીં પણ એથી કુશીને બીજા દુરના અવ્યય પણ માઠી અવસ્થામાં આવી જાય છે અને પછી આખા શરીરને એક કરતાં વધારે ભાગમાં દરદ ઉત્પન્ન થયાથી ભારે વેદના થઈ પડે છે. એક ચંચળ તખીબ કેહે છે તેમ માત્ર એ અવ્યયોનેજ તમે સાચી હાલતમાં રાખો અને પછી દર દરો બચે નવ (બળકે દસેદસ) બચાં મુખી તથા આશુદાં થશે.

બચાંના જનમ અગાઉ તેના માંદામાં ખોરાકનું એક ટીપુ પણ હજમ થતું નથી. તેના જનમ પછી તેના માંદાને ખોરાક હજમ કરવાની મહેનત પડે છે, પણ હજુર તે ઘણો નબળો તથા નાજુક હોય છે અને તેટલા વાસ્તે માયાળુ તથા સરવ શક્તીવાન ઈશ્વરે તેને વાસ્તે એવો

હલકો ખોરાક ડેરવી રાખીયો છે કે જ્યાં તેને ઝાઝ મેહેનત પડતી નથી. એ હલકો ખોરાક તે માતાનું દુધ છે. પણ એ સચિથી હલકો તથા વજને વજન લેતાં મહિથી પોરાણકારક ખોરાક એવોને એવો હંમેશા રહી રાકતો નથી, ધવડાવનારી માતાની તંદરોસતીમાં જરાખી ખામી પડી કે તેમાં ખીગાડો થાય છે અને તેથી તેનો અવાસ એટલો તો બદલાઈ જાય છે કે તેને પચાવવાને બચાંના કુમળા માદાને બહુ અડચણ પડે છે અથવા ધણુંકરીને તો તે ખરાબર પચાવી તથા હજમ કરી રાકતોજ નહી. એથી બાળકને અજીરણ થાય છે, પેટમાં દુખારો થઈ આવે છે તથા તે પવનથી કુલી આવે છે, ઉલટી થાય છે અથવા પેટ છુટી જાય છે. માતાનું દુધ બગડી જાય છે તેનાં ધણાં કારણો હોય છે, જેવાં કે બધી જાતનાં જલમ તથા તરતના દરદો, અર્ધનો મરજ, અતીરાય મેહેનત તથા ફીકર, ઉજગરો, ખાવાપીવામાં બદખેરજી, ઊપરાં સાપરી મહીના, દસ્તાન, જોઈએ તે કરતાં વધારે મહીના ધવડાવીયાથી થતી નખજાઈ ઈત્યાદિ. એ બધાં કારણો વીથે હાલ કાંઈ વધારે લખવાની જરૂર નથી કારણ એ વીથે આગળ જોઈતું ખીઆન કીધું છે. પણ બાળકને ઉપલાં દરદો એબલાં ખરાબ દુધથીજ થતાં નથી. દુધ ગમે તેવું સારું હોય પણ જો તે એકદમ ઘણું અથવા વારંધડીએ ઉપરાં સાપરી ધવડાવીયું હોય તો તેથી ઉપલાં દરદો ખોરાક ઉત્પન થવાનાં. તેમજ જો વલી બાલકની તંદરોસ્તી કાંઈ ખીજનું દરદથી ખીગડી હોય તો ગમે તેવું દુધ સારું હોય તો પણ તે જરવામાં તથા હજમ થવામાં

હમેશા કુરતાં વધારે બાગી પડે છે, કારણ કે બાલકનો માંદો પેલાં દરદનાં જોરથી નબળો થઈ જાય છે. એટલાં બધાં કારણોને લીધે જો બાળકના માદા તથા આંતરડાંમાં જરા જરામાં અડચણ પડી આવે તથા ઉપદરવ થાય તો આપુને ઘણું અજાણ્ય થઈ નહીં જોઈએ. પણ એ બધાં અથવા એમાંનાં ઘણાં ખરાં બધાં કારણો આપણુ અટકાવી અથવા મટાડી શકીએ એવાં છે વાસ્તે દરએક માતાને લાયક છે કે એ વીથે પુરતું જ્ઞાન મેળવવું.

બાળકને છોડવીયા પછી ઉપલા ઉપદરવો તેને વધારે જોર તથા અચીનાઈથી તથા વારંધડીએ થાયછે, અને તેનું કારણ દેખઈતું છે. બાળકને છોડવીયા પછી તેઓને લાયકનો ખોરાક તો શેંકડે ઘણાંજ યોડાને મળતો હશે, બાકીનાંઓને તો તેઓની માએના વીચાર તથા ફાંટાંમાં જો આવીયું તે ખાવાનું મળેછે. ઉમરે પુગેલાં તથા મઉથી જોરાવર માણસને પણ એકવાર હજમ કરવો જરા બાગી પડે તેવો ખોરાક પેલી ખેસમજ માતા પોતાનાં બાળકના ગલામાં ધકેલવાને કંઈ આંતરડો ખાતી નથી.—કહણ દાળ બાગી જોસ તથા માછલી, કેટલીએક જાતની અજીરણુ કરે એવી તરકારી તથા ફરફ, તરેહવાર મીઠાઈ તથા કોઈવાર જરા દારૂનો છાંટો! હેત! કુરીને જેઅકલી માતાઓ પોતાનાં બાલકને આપે છે. એવાં આણુધડ માં ખાપનાં કમનશીખ બાળકને ઉપલાં બલકે એથીજી દરા ગણાં વધારે ખરાબ દરદો થાએ એમાં શુ નવાઈ?

જો બાલકને પેહેલવેજથીજ હાથે ઉધારવામાં આવે છે તેઓના જનમ દીવસથીજ તેઓની તો હઈઆવીની ગણતરી

યઈ ચુકે છે, કારણ કે એમાંનાં બાએગે ચેકડે દરા જીવેછે. એવાં બાલકના તો અરેખર ભોગજ સમજવા, એકતો તેઓને માતાના દુધ જેવો લાયક ખોરાક મળતો નથી અને ખીજું તો તેના બદલામાં જે ખોરાક મળેછે તેમાં માણસ પોતાની હકીકાર્થથી તથા અજ્ઞાનપણાથી એટલી તો બેપરવાઈ તથા કસુર રાખેછે કે તે બાલકના અતી રાખ નાજીક કોઠા ઉપર માઠી અસર કરીયા વગર રહેતો નથી, અને એ બધાંનું પરીણામ એ નીપજે છે કે તે કમનશીબ બાલક રીખીરીખીને તથા બહુ પીડા ભોગવીને મરણ પામે છે.

અજીરણ.—માદા તથા આંતરડાંનાં બાલકને જે જે દરદો થાય છે તેઓ સઘલાં અજીરણથી સર થાયછે અથવા ખીજા બોલમાં બોલીએ તો એ અવ્યયનાં ધણું કરીને સઘળાં દરદો અજીરણથી ઉતપન થાય છે. જે બાલકને અજીરણ થએલું હોએછે તે બાલક આસતે આસતે લેવાતું જાય છે, તેનો ચેરો શીકો તથા જરદ મારતો જાયછે, તેને નખજાઈ અતીરાએ વધી પડેછે અને તે આખો દાહાડો બેએન માલુમ પડેછે, તે જો કે લેવાતું જાયછે તોપણ હમેરાનાં કરતા વધારે ધાવવા માંગેછે, આણી ગમ ધાવીયું કે પેલીગમ ઓઝી કાહાડેછે અને પછી પાછું ધાવવાને વાસતે ટવળીયા કરેછે, તેના મોમાંથી ખરાબ વાસ નીકળેછે તથા તે ઓકેછે તે ખાટું વાસ મારેછે. જેમ દાહાડા જતા જાયછે તેમ તેમજો ઘટતા ઉપાયે નહીં લાગુ કીધા તો, ઉપલી બધી નીરાનો ધણા જોરથી વધી પડેછે, બાળકની રાકતી છેક તુટી જાયછે અને

આગલ તે ગમે તેટલું આશુદ્ધ હોએ તો પણ ચોડા દાહાડા માં મરત તોલ યમ જાએ છે અને પછી આખરે ભુખ મરાથી મરણ પામે છે. હમારી વાંચનારી બાઈઓ કદાચ અજ્ઞાન થશે કે જીવારે તે આખા દાહાડામાં વીસ-પચીસ વખત ધાવતું તીઆરે તેની ઉપર ભુખમરો શાને પડીઓ ? પણ તેઓએ ઈઆદ રાખ્યું કે જે તે ધાવતું હતું તે ઉલટી થઈને પાછું નીકળી જતું હતું અને જેમાં જીજ પેટમાં બાકી રહેતું હતું તે બરાબર હજમ નહીં થયાથી ઝાહાડાને રસતે એમનું એમ પાછું પડતું હતું.

પેટમાં દુખારો થાય છે તથા પેટ કુલીને ઢોલ જેવું થાય છે તે ઘણું કરીને અજીરણથીજ. કરમ હોય છે તીઆરે પણ કોઈવાર બાળકનાં પેટમાં અતીરાઅ દુખારો થાય છે. જે બાળકને ઘણું ખવાડીયું હોએ છે, અથવા જેને એવો ખોરાક આપીયો હોય છે કે જે તેના નાજુક કોઠાથી હજમ થઈ શકતો નથી તે બાળકને ઘણું કરીને પેટમાં દુખે છે. જે બાળકની પાચન શક્તિ ઘણી હલકી હોય છે તેને દુધ કાંજ અથવા એવોજ બીજો ખોરાક જે જરાબી વધારે આપીયો હોય છે તો તે તેના પેટમાં વધારે વાર રહ્યાથી ધંધાઈ આવે છે અને પછી તેમથી કેટલીએક જાતની હવાઓ પેદા થાય છે કે જેથી તેનું પેટ કુગી આવે છે. એપ્રમાણે પેટ આફરી આવીયાથી તેનાથી બરાબર દમ લેવાઈ શકતો નથી તથા તેને કોઈવાર અમસતું ખાલી ચુકો થઈને ઘણું દુખે છે. બાળકનો ખોરાક ઘણો મીઠો કીવો હોય અથવા જે તે દર વખતે તાજાં બનાવીને નહીં આપાયો હોય અથવા જે વાસણમાં (જેવીકે ધવડાવવાની સીસી)

તેને અવડાવતા હોય તે વારેવાર ધોઈને ખરાખર સાફ નહીં
કરીયું હોય તો તે બાળકનું પેટ આફરી આવેછે તથા તેન
પેટમાં ચુંકો ચાલેછે.

ઉલટી—અજીરણની ઘણું કરીને સહીયા પેહેલી ની-
સાની એ હોયછે. પણ દર વખતે ઉલટી થાય ત્યારે
હંમેશા એમ નહીં સમજવું કે બાળકને અજીરણ થયુંછે,
કિન્તાં ઉલટીનાં અજીરણ શીવાએ બીજાં ઘણાં કારણો
હોયછે જેવાંકે—૧ કોઈવાર બાળકે વધારે ધાવીયું હોયછે
તેવારે તેનો માદો બેઠાંએ તેટલું રાખીને બાકીનું ઓઠી
કાઢાડેછે. એ ઉલટીથી કાઢેલો સમજવો કારણ કે બે
ઉલટી નહીં થતે તો સઘણો ખોરાક પચી નહીં રાકતો,
બાળકના પેટમાં દુખારો થતે તથા પેટ છુટી જતે અથવા
એથીબી વધારે ખરાખ દરદ જેવું કે ઉપલીયું થઈ આવતે.
એ ઉલટી કરીયા પછી બચું વધારે આરામસ ભરેલું
તથા હસતું માલમ પડેછે તથા તે પાછું ભુખું હોય એમ
ધાવવા માગતું નથી. ૨, કેટલીએક જાતનાં છાતીનાં તથા
ભિજાનાં દરદ થવાની આગમજ તથા તેપછી બાળકને કંઈ
પણ ખરાખ ખોરાક અથવા માદામાં આમીવગર ઉલટી
થાયછે. ૩, સહીએડ તથા ગોવડં આવેછે તેની એક બે
દાહાડા અગાબી બાળકને ઉલટી થાયછે. ૪, કરમ થાયછે
તે વખતે તથા દાંત પુટતી વખતે કોઈવાર ઉલટી થાયછે. ૫,
કોઈવાર એવું બનેછે કે માતાએ ઘણી ધારતી અથવા
ગમ આધો હોય છે અથવા તે ઘણી ગુસામાં આવી
હોયછે ત્યારે તેનું દુધ એટલું તો બગડી જાય છે કે બાળક
જેવું ધાવેછે તેવુંજ જાણે તેને ઝેર લાગું હોય તે પ્રમણે તે

બે હદ ઓકે છે. માતાઓની ચીંતા દુર કરવાને આખે ઠેકાણે જણાવવાનું જરૂર છે કે બાળક ઊલટી કરેછે તી-આરે કોઈવાર તેમા જે લોહી હોય છે તે લોહી કાંઈ તેના પેટમાંથી પડતું નથી પણ તે માતાના યાનની ઓટરીઓ કોઈવાર પાકી ગયલી હોયછે અથવા તે ઉપર ચીરા પડેલા હોયછે અને જીઆરે બચું ધાવેછે તીઆરે તેમાંથી લોહી નીકલેછે તે તે ગળી જાયછે અને પછી ઊલટીની સાથે ઓંકી કાઢાડેછે.

પેટ છુટી જાય છે તે.—બાળ વયમાં પેટ છુટી જવાં-એના જેવું બીજું કોઈ બી દરદ વધારે સાધારણ નથી અને એને ઉત્પન્ન કરનારાં કારણ જીઆરે તપાસતું તી-આરે આપણને અજાણ્ય થવાની કંઈપણ જરૂર રહેશે નહી. દાંત તથા ડાહાડનું કુટવું, કરમ, ખરાબ દુધ તથા ખરાબ જાતનો તથા બારી ખોરાક, એકદમ ઘણું ખવડાવવું તથા તેથી ઉપજતો અજીરણ, રુતુની અંદર ફેરફાર, ગર-મીની મોસમ, ખરાબ તથા બંધીઆર હવામાં રહેવું, એ અને એવાં બીજાં ઘણાંએક કારણોને બીધે બચાંનાં પેટ જરાજરામાં છુટી જાયછે. પેટ ઘણું આવેછે તે વખતે બાળકની હાલત કેવી યઈ જાયછે તથા શુશુ નીરાનીઓ માલમ પડેછે તે ઘણી ખરી સઘલી માતાઓ સારી કાની જાણેછે. પેટ ઘણું આબ્યાથી બાલક અતીરાય નબળું પડી જાયછે તેનો ચેહરો જરદ મારી જાયછે, તેની આંખમાં ખાડા પડી આવેછે, તથા હાથ પગ તવઈ જાયછે તથા તેનું આખું શરીર સોરધને ડાંડા જેવું યઈ જાયછે. કોઈવાર એવું બનેછે કે જો કે બાળક દરરોજ નબળુ તથા ખરેખર દુખળુ થતુ

તેને ખવડાવતા હોય તે વરિવાર ઘોઘને ખરાબર સાફ નહી જીવું હોય તો તે બાળકનું પેટ આફરી આવેછે તથા તેના પેટમાં ચુંકો આવેછે.

ઉલટી—અજીરણની માણું કરીને સહિયો પેહેલી ની-
સાની એ હોયછે. પણ દર વખતે ઉલટી થાય ત્યારે
હંમેશા એમ નહી સમજવું કે બાળકને અજીરણ ચડેછે,
કેમ્પણે ઉલટીનાં અજીરણ શીવાએ બીજાં ઘણાં કારણો
હોયછે જેવાંકે—૧ કોઈવાર બાળકે વધારે ધાવીયું હોયછે
તીઆરે તેનો માથો નોંધાએ તેટલું રાખીને બાકીનું ઓછી
કાઢાડેછે. એ ઉલટીથી કાઢેલો સમજવો કારણ કે જો
ઉલટી નહી થતે તો સમજો ઓરાક પચી નહી રાકતે.
બાળકના પેટમાં દુખારો થતે તથા પેટ છુટી જતે અથવા
એથીબી વધારે ખરાબ દરદ જેવું કે ઉપલીયું યજ્ઞ આવતે.
એ ઉલટી કરીયા પછી બચું વધારે આસાએસ બરેલું
તથા હસતું માલમ પડેછે તથા તે પાછું બુખું હોય એમ
ધાવવા માગતું નથી. ૨, કેટલીએક જાતનાં છાતીનાં તથા
ભેજનાં દરદ યવાની આગમજ તથા તેપછી બાળકને કંઈ
પણ ખરાબ ઓરાક અથવા માદામાં આમીવગર ઉલટી
થાયછે. ૩, સહીએક તથા ગોવર્હ આવેછે તેની એક બે
દાહાડા અગાલિ બાળકને ઉલટી થાયછે. ૪, કરમ થાયછે
તે વખતે તથા દાંત પુટતી વખતે કોઈવાર ઉલટી થાયછે. ૫,
કોઈવાર એવું બનેછે કે માતાએ ઘણી ધારતી અથવા
ગમ આધો હોય છે અથવા તે ઘણી ગુસામાં આવી
હોયછે તીયારે તેનું દુધ એટલું તો બગડી જાય છે કે બાળક
જેવું ધાવેછે તેવુંજ જાણે તેને ઝેર લાગું હોય તે પ્રમણે તે

બે હદ ઓકે છે. માતાઓની ચીંતા દુર કરવાને આપમે
 ઠેકાણે જણાવવાનું જરૂર છે કે બાળક ઊલટી કરેછે તી-
 આરે કોઈવાર તેમા જે લોહી હોય છે તે લોહી કાંઈતેના
 પેટમાંથી પડતું નથી પણ તે માતાના થાનની ખોટરીઓ
 કોઈવાર પાકી ગયલી હોયછે અથવા તે ઉપર ચીરા પડેલા
 હોયછે અને જીઆરે ખચું ધાવેછે તીઆરે તેમાંથી લોહી
 નીકલેછે તે તે ગળી જાયછે અને પછી ઊલટીની સાથે
 ઓંકી કાઢાડેછે.

પેટ છુટી જાય છે તે.—બાળ વયમાં પેટ છુટી જવાં-
 એના જેવું બીજું કોઈબી દરદ વધારે સાધારણ નથી
 અને એને ઉત્પન કરનારાં કારણ જીઆરે તપાસસું તી-
 આરે આપણને અજાણ્ય થવાની કંઈપણ જરૂર રહેશે
 નહી. દાંત તથા ડાહાડનું કુટવું, કરમ, ખરાબ દુધ તથા
 ખરાબ જાતનો તથા બારી ખોરાક, એકદમ ઘણું ખવડાવવું
 તથા તેથી ઉપજતો અજીરણ, રૂતુની અંદર ફેરફાર, ગર-
 મીની મોસમ, ખરાબ તથા બંધીઆર હવામાં રહેવું, એ
 અને એવાં બીજાં ઘણાંએક કારણોને બીધે બચાંનાં પેટ
 જરાજરામાં છુટી જાયછે. પેટ ઘણાં આવેછે તે વખતે
 બાળકની હાલત કેવી થઈ જાયછે તથા શુશુ નીરાનીઓ માલમ
 પડેછે તે ઘણી ખરી સઘલી માતાઓ સારી કાની જાણેછે.
 પેટ ઘણાં આવ્યાથી બાલક અતીરાય નબળું પડી જાયછે
 તેનો એહરો જરૂર મારી જાયછે, તેની આંખમાં ખાડા પડી
 આવેછે, તથા હાથ પગ તવઈ જાયછે તથા તેનું આખું
 શરીર સોરઘને ડાંડા જેવું થઈ જાયછે. કોઈવાર એવું
 બનેછે કે જો કે બાળક દરરોજ નબળુ તથા ખરેખર દુખુ થતુ

જાય છે તો પણ તે ભરેલું લાગે છે ; એથી કરીને નાદાન માતાઓ ઘણી ઠગાએ છે કારણ કે તેઓનું બચું છેક મરતતોળ થયું હોય છે તો પણ તેઓ એવું સમજે છે કે એને કંઈ થવાનું નથી ; એવાં બાળકો નબળાઈને લીધે માતર કુલી તથા સુજી આપાંથી ભરેલાં દેખાઅ છે અને ખરે-ખર તો તેઓ અંદરથી તવાઈને ડાંડા જેવાં થઈ ગયેલાં હોય છે, જે બાળકને પેટ ઘણાં આવતાં હોય છે તેની ભુખ ટુટી ગયેલી હોય છે પણ કોઈવાર તે અધકરૂ થઈ જાય છે ; તેને પાણીની સોજારી અતીરાય લાગે છે. આખો દાહાડો બાલકને જે પેટ આવે છે તેનો અડસતો કેહેવાઈ શકતો નથી, કોઈને એવીસ કળાકમાં આઠ દસતો કોઈને એટલાજ વખતમાં પચીસ—ત્રીસ અને એથી ખી વધારે પેટ આવી જાય છે ; એમજ પેટના રંગ તથા વજનમાં પણ એટલોજ ફરક હોય છે, એકને ઉજળાં પાણી જેવાં પુરાકલ તો, એકને લીલાં, પીલાં અથવા સીમતના જેવાં જરાજરા આવે છે, ના એટલુંજ નહી પણ એકજ બાળકને એક કલાકમાં એક જાતનાં તથા જરા જરા તો, ખીજા કલાકમાં ખીજી જાતનાં તથા પુરાકળ આવે છે. વળી એક બાળક પેટ આવતી વખતે મરડાઈ મરડાઈને બહુ રડે છે તથા કાંસે છે કારણકે તેને પેટમાં બહુ દુખે છે અને ખીજાંને કાંઈપણ દુખારો થયા વગર, ના, કોઈવાર તેને ખબર પડીયા વગર પેટ આવી જાય છે. પેહેલવેલા પેટ પવનથી કુગાએલુ તથા જરા તણાવલું માલમ પડે છે પણ જેમ જેમ દાહાડા વધારે થાય છે અને પેટ વધતાં આવતાં જાય છે તેમ તેમ તેનું પેટ ઓસરતુ જાય છે અને છેલે

અંતે છેકે બરડા સાથે લાગી રહે છે. ઘણા દાહાડા થયા કે તે બાળકને તાપ લાગુ પડે છે, તે આપ્પા રાગીરમાં ઘણી અથવા ચોડી ચોવીસ કલાક મુઝી રહે છે, હાથ પગ ચંડા પડી જાય છે. કોઈ વાર તાપ લાગુ પડવાની પેહેલી નીશાની એ માલમ પડે છે કે તેના હાથના પોહોઆ તથા પગનાં તલ્પાં સાંજની વેલા તાલી આવે છે. તાપ લાગુ પડીયા પછી બાલકની રાકતી જલદી વુટી જવા માંડે છે, તેને પેટ વધારે આવવા માંડે છે, જો કે પેહેલની કાની ઘણા આવતાં નથી તોપણ આખોદાહાડો જરા જરા આલુ રહે છે. હવે પેટની સાથે લોહી પડવા માંડે છે તથા અમાન નીકળી આવે છે, તથા કોઈવાર પીસાબ બંધ થઈ જાય છે, તેની ભુખ ખીલકૂલ ભાગી જાય છે, અથવા તો જો તે બાલકે તે જેવું ખાધું હોય તેવુંજ અનામત ઝાડાને વાટે નીકળી પડે છે, ઈઆને આપણા બઝિરાં દેહે છે તેમ તેના પેટનો સેરદો પડે છે. એવી હાલતમાં આવીયા પછી બાળકની જીવવાની કાઈ ઝાજી આશા રહેતી નથી. કોઈવાર એવું બને છે કે તે બાળકના મરણની એકઠા બેઠીવસ આગમજ તેનાં પેટની અંદર જરા ગાલો પડે છે ઈઆને થોડાં આવે છે અથવા તો એકદમ બંધ થઈ જાય છે તથા તે બચું જરા વધારે હોશીઆરપણુ દીસે છે પણ એ જીહા દેખાવપર માતાએ ભુલવું નહીં.

ઝાડાની કબજીઆત.—જો કે બાળક વયમા કોડો ધણું કઠીને ધીલો રહે છે તોપણ કોઈ બાળકનો કોડો જરા વધારે બંધ રહે છે. એક વરસની અંદરનાં બાળકને જો આપ્પા દાહાડામાં બેથી ઓછાં પેટ આવીયાંતો ધણુંકઠીને

એમ સમજવું કે તેનો કોઠો કળજ છે ; પણ એવીશે જીદાં જીદાં બાળકોની જીદી જીદી ખાશીયત હોય છે, કોઈને ચોવીસ કલાકમાં એક ધંધાએ પેટ આવે છે તો બસ, અને કોઈને ચાર પાંચ પેટ આવતાં નથી તાહાંસુધી તેને એન તથા આરામ પડતાં નથી. વાસતે ઉપર જે લખ્યું છે કે ચોવીસ કલાકમાં બે પેટથી ઓછાં આવેતો બાલકને કુખજીઆત છે એમ સમજવું તે માતર સાધારણ રીતે લાગુ પડે એવો એક અડસટો છે. કેટલીએક જાતના ઓરાકથી કોઈ બાળકનાં પેટ બંધ થાય છે તો કેટલીએક જાતથી તેને પેટ વધારે આવે છે, જેમ કે ગરમ કીચેલું દુધ કોઈનો કોઠો કળજ કરે છે અને અમસતું થંડું દુધ પેટ લાવે છે. તેમજ સાચું ચોખ્ખાની ખુબ ચેરવેલી અથવા ભુજેલા ગાંમઠી ચોખ્ખાની કાંજી અમસતી અથવા સેરવો ભેલીને આપીયાથી ઘણાંએકનો કોઠો કળજ થાય છે. લુસાઉં અથવા રસના કટકાની અથવા ધર્જીના આટાની કાંજીથી કોઠો ધીસો થાય છે. જરા ઉમરે પુંગેલાં બાળકો જેઓ ચોવીસ કલાકમાં ઘણોખરો બંધો વખત બેસવામાં કાહાડે છે, બાહાર ખુલી હવામાં ફરહર કરતાં નથી તથા આંગની સફાઈ રાખતાં નથી, તેઓનો કોઠો કળજ રહે છે. એવાં બાળકોને ભુખ ખરાખર લાગતી નથી, પેટ ફુગેલું રહે છે તથા તેમાં દુખારો થયા કરે છે, જીભની ઉપર સફેદ અથવા લીલી છારી બંધાયે છે, તેઓનો આખો દાહાડો બેચેનીમાં તથા સુસતીમાં જાય છે તથા રાતરે ઉંઘ ભાગી દુટ્ટી આવે છે.

ઉપલાં દરદોની માવજત—ઉપર જે લખીયું છે તેઉપરથી માંચનારને માલમ પડીયું હશે કે માદા તથા આંતરડાંનાં

દરદોથી બાલકના જીવની ધણી જીઆરી થાએ છે અને તેમાં માતાઓથી અથવા જેઓ હસતક બાલકોની સંભાલ હોએ તેઓથી બહુ વધારો થાએ છે, તે એ રીતે કે દરદ ઉતપન થયા પછી તે બાલકની માવજત ઉપરજ પોતાનું બધું ધીઆન આપીયાને બદલે તેઓ પોતાની બાગી ટુટી અજમાએસ તથા નુકશાનકારક નીમ હકીમાં ઉપર વધારે મગજ રહી તેબાલકને જે તે નહી ધટે હેવી દવા આપી તેનાં દરદમાં અને તેથી તેની તંદરોસતીમાં બહુ ખીગાડો કરી નાએ છે, અને પછી જીઆરે તે છેક ધોરને કીનારે આવી રેહે છે તીઆરે તેને ડાકટરને ઘેર લઈ જાએ છે અને પછી તે મરણ પામે છે (અને આવી હાલતમાં તે મરણ પામે નહી તો શુ ?) તીઆરે તેના મોહોતન તોક તે ખીનતકશીર ડાકટરને ગળે ઓરવવાને ચુકતાં નથી. ઉપજાં ઘણાં ખરાં બધાં બળકે એકેએક દરદ ઘટતી ઓક-શાઈ તથા માવજતથી અટકાવી રાકાએ છે અને માતાની સઉથી મોહોટી ફરજ એ છે કે એ દરદો બાલકને થવાં નહી દેવાં, પણ જો માઠાં બાએગે ઘટતી સંભાળ લીધા છતાંખી દરદો પેદા થાએ તો, તેઓને સારાં કરવાની ફરજ ડાકટરને સોંપવી અને તે વખતે તે બાલકની ઘટતી માવજત કરવાનું સઉથી અગતનું કામ પોતાને માથે લેવું. ખરી વાત છે કે કાંઈ જીજ બેએનીમાં માતાએ ઘણાં સાધારણ તથા જે ઓસડોથી તે સારી પએ વાકેફ હોએ તે વાપરવાં પણ જેમ અને તેમ ઓસડ જેવાં ખીકટ તથા ધાસ્તી બેરેલાં કામનો ઉપીયોગ પોતાના હાથમાં થોડો રાખવો. તીઆરે દરદ ઉતપન થયા પછી માતાની સઉથી મોહોટી

ફરજ એછે ને, તે દરદ સાથી થયું તેનું કારણ સોધી કા-
 હાડવું અને સોધી કાહાડીયા પછી ઘટતા ઊપાયો લેધને
 તેને દુર કરવાની તજવીજ કરવી અને જાંહાં સુધી તે દરદનું
 ખર કારણ તેને મજે નહી તાંહાસુધી તેને નચંત થઈ બેસવું
 નહી તથા ને તે દવા આપવાને હીંમત ચલાવવી નહી.
 બાલકને જેવું દુખ થયું એટલે માતાએ ઘણી ચોકાસી
 કરવી, જેમ કે જો ધાવતું બચું આજરૂ પડીયું તો તપાસ
 કરવી જોઈએ છે કે ને દુધ તે ધાવેછે તે સાફ છે કે નહી,
 અગર જો તે દુધની અંદર કંઈ ખામી નહી માલમ પડી
 તો ખીજી ચોકાસી એ કરવી કે તે બાલકને આગલ કહેલા
 ધવડાવવા વીથેના કાએદા પ્રમાણે ધવડાવવામાં આવેછે કે
 નહી. જો તે બાલક મોહોટું થયું હોએ તો તેના પારા તપાસી
 જોવા કે, કોઈ દાંત કુટેછે કે નહી. કદાચ તે બચાને છોડવીયું
 હશે તેથી તે હેરાન થવું હશે, જો તેને જલદી અથવા એકદમ
 છોડવીયું હશે તો ઘણું કરીને તેનાં ખોરાકમાં એકાએક ફેરફાર
 થયાથી તે હેરાન થવું હશે. છોડવેલાં બાલકને તેને લાએક-
 નોજ ખોરાક ખરાખર પકાવીને આપવામાં આવેછે કે નહી
 તથા તે ઘટતા પ્રમાણમાં આપવામાં આવેછે કે નહી તેવી-
 થે ચોકાસી કરવી. શું તે બચાને હાથે ઊધારવામાં આ-
 વેછે? જો એમ હશે તો ઘણું કરીને બેરાક એવું ધારવું કે
 તેનો ખોરાક ખરાખર રીતે પકાવેલો નહી હશે, અથવા તે
 ખોરાક તેને એક વખત તેના ગળા ઉપરાંત આપવામાં
 આવતો હશે. અગર જો ઊપલી કીશમના સવાલો માતા
 પોતાને કરશે અને તેનો ખાતરી ભરેલો જવાબ મેળવવાને
 હમેશા ખંતી તથા હુશીઆર રહેશે તો બાલકની ખોરાક

મંબંધી માવજતમાં કોઈ પણ ખામી હશે તે દુર કરવાને તે શક્તીવાન થશે તથા તે ખામી શુધાર્થીયાથી શોમાં નવવાણુ બાળકોને ખીજ કોઈ પણ ઉપાયે કરીયાવગર મનમાનતો તથા જલદી આરામ થશે.

જો ધાવતાં બાળકને પેટમાં દુખારો થતો હોય તથા પેટ ટુલી ઢોલ જેવું થઈ આવતું હોય, અને પછી તેના પેટ છુટી જતાં હોય, જો દીનપર દીન તે તવાતું જતું હોય, જો તે ચીરડાથી તથા આખો દાહડો રડીયા કરતું હોય, જો તેને વારે થડીએ ધવડાવવા છતાં રડીને પાછું ફરી ધાવવા માંગીયા કરતું હોય અને તે જેમ જેમ વધારે ધાવતું હોય તેમ તેમ જો તેને વધારે પેટ તથા ઊલટી આવતી હોય, તો ઈઆદ રાખવું કે એ બધાનું કારણ થાયું કરીને તે માતાનું ખરાખ દુધ છે. એવે પ્રસંગે કોઈખી દવા કારગત લાગવાની નથી, સહીયો સરસ દવા તથા ઉપાયે એ છે કે તે બાળકને સોજું દુધ આપવું ઈઆને તે માતાને બદલી કોઈ ધવડાવનારી રાખવી. અગર જો ઉપલી ચેતવણી ઉપર ધીઆન નહી આપીયું તો તે બાળકની શક્તી એટલી તો વુટી જાય છે તથા તેનાં શરીરમાં એટલો તો ખીગાડો થાય છે કે પછી સરસમાં સરસ દુધ તથા હંચામાં હંચી દવા તેને બચાવી શક્તી નથી. વલી જો તે બાળક ધાવીયા પછી તરત દુધ ઓટી કાહડતું હોય, જો તે દુધ બંધાઈને ફોટકા થતું નહી હોય પણ જેવું પીકુ હોય તેવુંજ કંઈ પણ ઈલ અથવા ઓડવાની ઝાણ મેહેનત વગર પાછું પડતું હોય, જો ઓટીયા પછી તે બચું ખુશી તથા હસતું દેખાએ, તો ઈઆદ રાખવું કે

તે બાળકને ઘણુંજ ધવડાવીવામાં આવીયું છે. અલબત્તાં ફરીથી બાળક આવી રીતે ઝોકે નહીં એવું કરવાને વાસતે કંઈ દેવાની જરૂર નથી પણ માત્ર એટલુંજ કરવું કે તેને આગળ કરતાં થોડું ધવડાવવું અને જ્યેવું તે જોરથી ધાવવાનું મુકી દઈ યાન મોહોમાં રાખી અમસતું રમીયા કરે તેવુંજ તેને ધવડાવવાનું બંધ કરવું.

જો બચાંને ઓડવીયું હોય અથવા તેને હાથે ઉધારીયું હોય અને જો તેના પેટમાં દુખારો થતો હોય તથા તેનું પેટ ફુલી આવતું હોય તો એમ સમજવું કે તેને વધારે ખવાડીઆમાં આવે છે. એનો ઉપાય એ કે તેને જરા ઓછું ખવડાવવું અથવા એક ઇંચા બે વાર ભુખું રાખવું. જો પેટ ઘણું ફુલી આવીયું હોય તથા તેમાં પવન દોડીયા કરતો હોય તો ગરમ મીઠું તેલ તેની ઉપર આસતે આસતે ચોપડવું તથા જરા શેક કરવો, એ છતાંજી જો બાળકને તેના પેટમાં નહીં પણ એવો ઓરાક રહી ગયાથી દુખીયા કરે તો માતાએ બેલારાક જરા વેલાતી એરંડીઆનો જોલાખ આપવો, કે જોથી કરીને તેના પેટમાંથી કચરો પડી ગયાથી તે બાળકને વધારે ખીડા થશે નહીં.

જો બાળકનાં પેટ છુટી ગયાં હોયતો તપાસવું કે તેને ઓરાક વધારે આપવામાં આવતો નથી તથા તે તેને લાએકનો હલકો છે. અગર જો ઓરાક આપવામાં કાંઈ ખાંમી માલમ પડે (અને ઘણું કરીને એમાંજ માલમ પડવાની) તો તેમાં ઘટતો ફેરફાર કરવો, અને તે જમ જલદી કીધો હોય તેમ ફાએદો યાવ છે કાંરણ કે એક વાર તે બાળકનો કોઠો ઘણો બગડી ગયા પછી પાછો

એકાએક એવા સુતરા ઉપાએથી જલદી રાહાપર આવતો નથી. જો બાળકનાં પેટ છુટી ગયાં હોય તેને ચાર-પાંચ દાહાડાસુધી કાંઈજ નહીં પણ ફક્ત આરાહટની અથવા ગામકી ચોખાને ભુંજીને તેની પાતળી દુધ સાથની અથવા વગરની કાંજી કરી તેમાં જરા વરીઆળી અથવા ધાણાંનું પાણી ભિજાને આપવી. તેને રાતરે સુવાડીયાની આગળ ગરમ પાણીમાં બેસાડવું અને તેના પેટ ઉપર ફલાનેલનો પાટો બાંધી રાખવો અથવા તેને ફલાનેલનું જબહું પેટે રાવવું તથા તેને સરદી નહીં લાગે એવા બીજા ઉપાયો કરવા. જો પેટ બંધ થાય અને આગળ દુધ નહીં આપતાં હોય તો ઉપર કહેલી કાંજીમાં હવે દુધ ભિલીને આપવું. અગરજો દુધ બાળકને નહીં સહે તો તેને મઠનનો અથવા ચીકીનનો ચીકાસ વગરનો સેરવો આપવો. કોઈ વાર એ સેરવો તાપીઓકાની અથવા સાગોની કાંજીમાં ભિલીને પણ આપી જોવો. અગર બાલકના ખોરાકમાં ઉપલો ફેરફાર કર્યા પછીજી, જો તેને પેટ આથા કરે તો તરત કોઈ સીબેલા તખીબની મદદ લેવી. આએ જગાએ દેશીઓની એક અણુધટની છીટ-વીથે જરા બોલવું જોઈએ છે. બાળકને કોઈ વાર પેટ છુટી જવાનો મરજ એટલો તો જોરથી લાગુ પડેછે કે તે એકાએક ખાવાની દવાથી બંધ થઈ રાકતો નથી ; એવે વખતે એક ઉપાએ અને તે વળી ઘણોજ ઉપીઓગી રહેલો હોયછે, તે એકે પીચકારી મારવી. પણ એ અતી ગુણકારા ઉપાએને દેશીઓ માંતર એક અણુધટતી છીટને લીધે કાત્રે લગાડવા દેતા નથી તે ઘણું અફસોસ

કરવા લેગ છે, એથી કરી તેઓનાં બાળકને એવે સને મોહોતના પંજમાંથી બચાવવાનો જે એકજ ઉપાય છે તે તેઓએ નહીં કરીયાથી તે ખીચારાં બાળકના જીવની બેહતી આક ખુહારી યાએ છે.

ઝાહાડાની કબજામાં જો બચાવે પેહેલીજ વાર તથા સેજ સાજ થઈ હોયતો કાંઈ હલકો જેવો જોલાખ આપી યાથી મઠી જશે. અગર જો બચુ ધાવતું હોયતો માતાને મીઠાંનો અથવા એવોજ ખીજો જોલાખ આપીયાથી બાળકને એક બે દસ્ત સાફ આવશે. બાળકને જોલાખ આપવાની એ સઉથી હલકામાં હલકી રીત છે. વળી એરંડીઆંતો જોલાખ એવી બાબતોમાં ઘણો સરસ ગણાય છે. જો બાળકનો કોઠો હંમેશા ઘણો કબજ રહેતો હોય તો તેના પેટ ઉપર ઘાહાડામાં એક ઈઆ બે વખત ગરમ એરંડીજીં મોપડીયાથી દસ્ત ઘણું કરીને હંમેશા સાફ ઉતરે છે. બાળકને એરંડીજી પાતી વખતે જે કોઈ વાર ઘણી મેહેનત પડે છે તે એ રીતથી મઠી જાય છે. જો ઝાહાડો હંમેશા કબજ રહેતો હોય તો તેનો ઉપાયે વારે ઘડીએ જોલાખ આપીયાથી થતો નથી પણ બાળકની તંદરોસતી સુધારનારી કેટલીએક ચીજો ઉપર ધીયાન આપીયાથી થાય છે. વાત ખરી છે કે જે ઘાહાડે બાળકને જોલાખ આપીયામાં આવે છે તે ઘાહાડે તેને પેટ આવે છે પણ બારવને વળી પાછાં બંધ થઈ જાય છે, અને તે વેળા વલી આગલ કરતાં વધારે જોરથી, અને એ પ્રમાણે વારે ઘડીએ જોલાખ આપીયાથી બાળકનો કોઠો વધારે વધારે કબજ થતો જાય છે, અને જોલાખ આપીયાથી જે કાયદો

યવાની આરા રાખવામાં આવતી હતી તેને બદલે ઓર
તેથી બુકસાન થાયછે. જે બાળકનો હંમેશા કોઠો કબજા
હોય તેના ઓરાકમાં ફેરફાર કરવો. એ ફેરફાર કેવો કર-
વો તથા બાળકને કીઓ ઓરાક આપવો કે જેથી તેને
હંમેશા ધણું કરીને એક બે પેટ સાફ આવે તે જરા ચાલાક
માતા સેહેલથી રોધો કાઢાડી શકશે. ધણુંએક બાળ-
કને ગરમ કીચેલાં દુધથી પેટ બંધ થાયછે અને થંડાં દુ-
ધથી પેટ આવેછે, તેમજ લુલાઈ અથવા બતાસાની કાંજી
પણ પેટ લાવેછે. સહવારના ઉઠીયા પછી જો નળને
કોઠે કુવાનું તાજું પાણી બાળકને પાડું હોય તો તેથીબી
ઝાઝા કોઈવાર સાફ ઉતરેછે. અગર જો બચું મોટું
હોય તો તેને મેદાનું નહીં પણ થુલાનું પાઉં થંડાં દુધની
અંદર બોલીને આપીયું હોય તો તેને હંમેશા સાફ દસ્ત
આવશે. ઓરાકના ઉપલા ફેરફાર ઉપરાંત તે બાળકને
હંમેશા બોલી હવામાં રાખવું, તેને આંગતી કસરતને વા-
સતે હંમેશા જોઈતી છુટ આપવી, તેને ઓરાક દાહાડામાં
ચોકસ વખતેજ આપવાની ટેવ રાખવી, તે ઓરાક બરા-
બર આવીને આવતી તે બાળકને પેહેલાથીજ આદત પા-
ડવી, તેને હંમેશા સકારે ઉઠાડવું અને એકવાર સળગઈ
થવા પછી તેને ખીજાંનાંમાં અમસતું પડી રહેવા દેવું નહીં
અને છેલું પણ સઉથી અમતનું એ કે તે બાળકને હંમેશા
દાહાડામાં ચોકસ વખતેજ પેટની હાજત નહીં હોય તોપણ
ઝાઝા જવાની આદત પાડવી.

છાતીનાં કેટલાંએક સાધારણ દરદો.—ઠાંસો, હાફણ,
સસની ઈન્ દરદો ધણું કરીને થંડી તથા સરદીથી ઉત્પન્ન

થાયછે, અને એઓથી બાળકોમાં મોટી ખરાબી નીપજે છે. એ દરદોષીએ આપ્તે જગોએ ઘણું ચોડું બોલવામાં આવશે કારણ કે સાધારણ વાંચનારને એ ઉપરાંત કાંઈ સમજ પડવાની નથી, તોપણ જો ચોડું પણ અગત્યજીગ ખીઆન કરવામાં આવશે તે ઉપર જો વાચનારી બાઈઓ પુરતું ધીયાન આપશે તો એવી આશા રાખવામાં આવેછે કે તેથી તેઓને બેહદ ફાંપેદો થશે.

હમારી ઘણી ખરી વાંચનારીઓ જાણતી હશે કે છાતીની અંદર મુખ્યઅખ્ય તરણ છે.—જે બાળુએ જે ફેફસાં અને એ બેઉની વચ્ચે અને જરા ડાખી બાળુએ દીલ હોયછે. પહેલાં જે અખ્યધી (ફેફસાંથી) આપણે દમ લીજીએ છે, કે જ્યાં આખાં શરીરમાં ફરી આવેલું તથા ખીગડેલું લોહી સાફ થાયછે, અને છેલા અખ્યધી (દીલથી) આપણા આખાં શરીરમાં લોહીનું ફરવું થાયછે. બાળવખેમાં છાતીનાં દરદોનો મોહોટો ભાગ ફેફસાંનાં દરદોનો હોયછે, અને તેનું કારણ દેખઈતું છે—બાળકને થંડી તથા સરદી જરા સદતી નથી, અને જીઆરે થંડી તથા સરદ હવા દમમાં લેછે તીઆરે તેનાં નાજીક ફેફસાં ઉપર તરત માઠી અસર થાયછે અને પછી તહરેવાર દરદો ઉતપન થાયછે.

ઠાંસો.—એ કાંઈ પોતે દરદ નથી પણ ઘણાંએક દરદની નીશાની છે. ઠાંસો છાતીનાં દરદથી થાય છે એટલુંજ નહીં પણ ખીજા દુરના અખ્યધના દરદથી પણ ઉતપન થાય છે, જેમકે જો માંદા ઉપર ભાર ઘણો પડ્યો હોય અથવા ખોરાક ઘણો બારી તથા નહીં પચે એવો

લીધો હોય તો ઠાંસો થઈ આવે છે, તેમજ ડરમથી, દાંત કુટવાથી તથા ખીન્ન કેટલાએક દરદોથી ઠાંસો ઉભરી આવે છે. જે ઠાંસો બાગેલાં વાસણના જેવો ઓખરો થતો હોય, તથા છાતી ઉપરથી કાંઈ પડતું નહીં હોય તો તેને આપણા લોકો ખાલી અથવા મુકો ઠાંસો કહે છે, પણ જે ઠાંસતી વખતે છાતી બરેલી માલમ પડતી હોય તથા તેમાંથી પડતું હોય તો તેને બરેલો અથવા બલગમનો ઠાંસો કહે છે.

હાફણ.—જે પ્રમાણે ઠાંસો એ દરદ નહીં પણ દરદની એક નીરાણી છે તે પ્રમાણે હાફણ પણ ઘણાંએક દરદોની એક નીરાણી છે. હાફણ એટલે હવાની આવ જવમાં કાંઈ અડચણ સાથે દમનું જલદીથી ચાલવું. જે વારે ગળામાં, હવા જવાની નળીઓમાં, અથવા ફેફસામાં કાંઈ પણ અડચણ હોય છે, અથવા એઓમાં દરદ ઉત્પન્ન થાય છે તોયારે પુરતી હવા અરાખર સેહેલાઈથી અંદર દાખલ થઈ શકતી નથી ; અને ઓકસ વખતમાં હવાનો ઓકસ જયો અંદર લેવો જોઈએ પણ દરદના જોરથી પુરતી હવા અંદર દાખલ નહીં થતી તેથી તેની ખુટપુટી પાડવાને વાસ્તે બાળકને ઓકસ વખતમાં વધારેવાર દમ લેવો પડે છે અને એને દમ અથવા હાફણ થઈ એમ કહે છે. જેમ ઉપલા બાગોમાં અડચણ અથવા દરદનું જોર વધારે તેમ હાફણનું જોર પણ વધારે, તેમ આપણા લોકો કહે છે તેમ બાળકના પાંસળાં વધારે ઊંચકાઈ જાય છે.

સસણી.—એ ખોલ આપણાં લોકો ઘણાંએક જુદાં જુદાં દરદોને આપે છે. બાળકને અમસતી જરા હાફણ

યર્ષ હોય છે તો તેને સસણી કહે છે, જો પેટની કબજા-
આતને લીધે અથવા પેટ પવનથી કુલી આત્રીયાને લીધે
ખાળકથી દમ ખરાખર લેવાઈ નહીં રાકાતો હોય તથા
તેના પાસલાં જરા ઊંચકાતાં હોય તો તેઓ તેને સસણી
કોટી ખેસાડે છે. એ સીવાય ખીજાં ઘણાંએક છાતીનાં
દરદો કે જેમાં હાફણ થતી હોય તેને તેઓ સસણીના
એકજ નામથી ઓલખે છે. ખાળકને જીવારે નીચે મુ-
જબ થયું હોય છે તીવારે તેને સસણી યર્ષ એમ આપણા
લોક કહે છે.—તેને મુકો અથવા ભરેલો ઠાંસો થાય છે,
ઠાંસતી વખતે દમ ખરાખર નહીં ચાલીમાથી તે અક-
લાય છે, તેનાથી જોરથી ઠાંસાતું નથી, તેનો દમ ઘણાં
જોરથી તથા ઘણો જલદીથી ચાલે છે, દમ લેતી વખતે
તેના પાસળાં ઘણાં ઊંચકાય છે તથા જાણે અંદર ખેસી-
જતાં હોય એમ પાછાં ડખાય છે, એ સાથે તે ખાળકને
આખો દહાડો થોડી ઘણી તાપ રહે છે. ઉપર કહ્યું
તેમ દમ લેતી વખતે પાંસળી વારેફરતી ઊંચકાય છે તથા
ડખાય છે તેના આધાર ઉપરથીજ માત્ર આપણા લોકોએ
દરદને ઓલખી શકે છે. હવે ઉપર કહી તેવી નીરાનીઓ
છાતીનાં એક કરતાં વધારે દરદોમાં યર્ષ આવે છે, એ
દરદોમાનું એક દરદ તે.—

આન કાઈટીઝ અથવા હવા જવાની નળીઓનું (inflam-
mation) એક જાતનું દરદ. એ દરદ ઘણું કરીને છાતીનાં
ખીજાં દરદોની કાની હવાની ફેર બદલીથી થાય છે. ગર-
મીની મોસમમાં પેટનાં દરદો ઘણું કરીને વધારે થાય છે
અને જેવી થંડી રૂત રાફ થાય છે કે આનકાઈટીઝ તથા

ખીજાં છાતીનાં દરદો ઉભરી આવે છે. ચીન્હો—પેહે-
લવલાં સરકમની નીરાનીઓ માલમ પડે છે જેવી કે
છીંક આવવી, આંખ તથા નાકમાંથી પાણી ગળવું ઇત્યાદિ.
પણ સાદા સરકમની ઉપલી નીરાનીઓ જે તરણ દહાડા
પછી બંધ પડે છે તેમ હંઈ થવું નથી એ નીરાનીઓ
વધારે દાહાડા ચાલે છે અને પછી તાપ જોરથી લાગુ
પડે છે તથા ઠોંસો પોતાનો દેખાવ દેહે, બાળકની નાડી
વધારે ચાલે છે તથા તેનો દમ ધબરાયજો માલમ પડે છે,
તેને બરાબર જિંધ આવતી નથી જિંધમાં તેની છાતી આ-
પણા લોક કેહે છે તેમ બોલે છે, ઉંઘમાંથી ઉઠીયા પછી
તે અકળાએલું ધબરાયલું તથા જેએન માલમ પડે છે કેમ
કે તેની દમ જોવાની નળીની અંદર બલગમ એકઠો થયાથી
એનાથી સેહેલાઈથી દમ લેવાઈ રાકાતો નથી, ઉઠીયા
પછી તે ઓકે છે અથવા બલગમ યુકી કાહાડે છે તો તેની
ઉપલી જેએની ધણીક નરમ પડે છે અને તે પાછું હોશી-
યાર તથા હસતું માલમ પડે છે, જો તે બલગમ યુકી
કાહાડતું નથી તો તેની અકળામણમાં ઘણો વધારો થઈ
જાય છે અને કોઈવાર એકાએક થોડા કલાકની અંદર
મરણ પણ નીપજે છે. તેને જે તાપ આવે છે તે કંઈ
એક સરખી આખો દાહાડો રહેતી નથી પણ ચહડ ઉતર
થાય છે, તથા કોઈવાર સેહેજસાજ પસીનો પણ છુટે છે.
પેહેલવેલાં છાતીપરથી જે બળગમ પડે છે તે થોડો તથા
ઘણો ચીકણો હોય છે તથા તે ઘણું ગળું તોડાવી
તોડાવી પડે છે, તથા તેની અંદર વારે ઘડીએ
લોહીનાં ટીપાં અથવા છારી જોરાએલી હોય છે. જેમ

દરદને વધારે દાહાડા થતા જાય છે તેમ કુદ્ધણો જોરનો
 થતો નથી પણ તે પાકીપાથી છાતી ઉપરથી ધબા ધણા
 તથા ડાંઈ મોહોટી અડચણ વગર પડે છે. જીઆરથી
 કુદ્ધ પાકી છાતી ઉપરથી ધબા પડવા માંડે તીઆરથી
 એમ સમજવું કે દરદનું જોર કમતી થવા માંડ્યું છે તથા
 તે થોડા દાહાડાની અંદર સાફ થસે. એ દરદની અંદર
 મુખીય જોખમ એ હોય છે કે જો એકદમ ધણી નળી-
 ઓમાં અથવા થોડી પણ સઉથી જીણી નળીઓમાં એ
 દરદ લાગુ પડી ગયું હોય છે તો ખાહારની હવાને અંદર
 હમાને ફેફસામાં જવાને ધણી અડચણ પડે છે અથવા
 તો તે ખીલકુલ અંદર જઈ રાહતીજ નથી, અને તેથી કરીને
 જે ફેફસાંના ભાગમાં તે હવા દાખલ થતી નથી તે ભાગ
 ચીપટાઈ તથા ચીમલાઈ જાય છે અને તેથી ખાહારની
 હવાના દખાણના સખખથી તે જગાપરની પાંસલી અંદર
 દખાતી જાય છે. જે વખતે ઉપર કહ્યું તેમ ફેફસાંનો
 કોઈખી ભાગ ચીપટાઈ જાય છે તીઆરે ખાજકની વેદ-
 નામાં તથા તેની જીંદગીની ધાસતીમાં અતી ધણો વધારો
 થાય છે. હવે તેનો દમ ધણો ધભરાએ છે અને
 તેથી ધણી આકર વીકર થાય છે, તેનો નાંડી ધણી
 જલદી પણ નખલી ચાલે છે, તેને જો કે તાપ વધારે
 હોય છે તો પણ તેના હાથ પગ ચંડા પડી જાય છે.
 તેનો ચેરો આવુર તથા દુખી માલમ પડે છે તથા તે આ-
 સતે આસતે કાલાસ પકડતો જાય છે, તથા તેની પાંસળો
 દમ લેતી વખતે અંદર વધારે વધારે દખાતી માલમ
 પડે છે. જેમ જેમ દરદનું જોર વધતું જાય છે તેમ તેમ

ઊપલી બધી નીરાનીઓ વધારે થતી જાય છે. પણ એમાં એક નીરાની એવી છે કે જેથી નાદાન તથા વગર અજમાએસવાલી ઓરતો વારેઘડીએ ઠગાએ છે, તે એકે આગલી બધી તાસવીસ તથા આઠર વીઠર જોડી દબને બાળકને આરામ થયો હોય તેથી તે આરામ્યેશ તથા હિંમમાં પડીકું હોય એમ દેખાય છે, અને તેથી તેની માતા ઘણી દુરખાએ છે, પણ તે ખીચારીની આવી હોશ તથા દુરખ વધારે વાર આજનાં નથી કારણ કે બાળક કાંઈ મીઠી હિંમમાં નહીં પણ જલમી દરદની જીવલેનારી બેહોશીમાં પડેલું હોય છે કે જેમાંથી ચોડા વખતમાં મોત તેનો છુટકારો કરે છે. જેવારે આંકાઈટીઝ ઘણી વધી પડે છે ઈઆને જીઆરે ઉપર ફહી તેવીમાંથી અસર ફેફસાં ઉપર થાય છે તથા બાલકનો દમ ઘણી મુસફેલીથી આવે છે, તેની પાંસળી અંદર ચીપલાતી જાય છે, તથા તેનું મોહોડું કાણુ ઠનક માગતું જાય છે તીઆરે આપણાં લોકો તેને સસની થઈ એમ કહે છે.

હવાની નળીઓનું ઉપલાં દરદને મળતુંજ ફેફસાનું દરદ (ન્યુમોન્યા) થાય છે. એની નીરાનીઓ આંકાઈટીઝની ઊપલી નીરાનીઓને ઘણી ખરી મળતી આવે છે વાસતે તેનું હઈ ફરીથી ખીયાન કરવાને કાંઈ જરૂર નથી. જીઆરે એ દરદનું જોર ઘણું વધી પડે છે તીઆરે આંકાઈટીઝનીકાની એની અંદર પણ મોડેથી સસણી બચાને થઈ આવે છે. આંકાઈટીઝ કરતાં આએ દરદ વધારે જોખમ બરેલું હોય છે.

હુપીંગ કાફ અથવા ગુંચનો ઠાંસો.—એ ઠાંસો ઘણું

કરીને નાંહાનાં બાળકોનેજ થાય છે. એકથી તે તરણુ વરસના બાળકોને એ વધારે થાય છે. પાંચ વરસની ઉપરના બાળકોમાં એકવચ્ચીતજ જોવામાં આવે છે, તેમજ વળી છ મહીનાની અંદરનાં બાળકને એ લાગુ પડી શકતો નથી. સહીયડ, ગોવડં તથા ખીજાં એવાં થોડાંક દરદની માફક એક વખત થયા પછી તેજ બાળકને એ ફરીથી કવચ્ચીતજ થાય છે. અગર જો એક કુટુંબનાં એક બાળકને થાય છે તો પછી તેનાં ખીજાં બાળકોને પણ એ થઈ આવે છે, ઈચ્છાને એ ઠાંસો એક ઉપરથી ખીજાને ઉડે છે.

ગુચનો ઠાંસો સેદેલાઈથી પારખી શકાય છે.—પેહેલ-વલાં એ સરકમથી રાઝ થાય છે કે જેની નીશાનીઓ નીચે મુજબની હોય છે.—બાળકનું નાક વેહે છે, આંખ જરા ડોહવાઈ આવે છે તથા તેમાંથી પાણી પડે છે, તેના નસદોરાં બંધ થઈ જાય છે કે જેથી કરીને તેનાથી નાક વાંટે બરાબર દમ લેવાઈ શકતો નથી વાસ્તે તે પોતાનું મોહોડું ઉઘાડું રાખી તે વાટે દમ લીએ છે, સેહેજ ઠાંસો થાય છે તથા કાંઈ જીજ બોખાર આવે છે. એવી સરકમની નીશાની સરાસરી બારથી તે પંદર દાહાડા લગી રહે છે અને પછી ખીજી નીશાનીઓ પોતાનો દેખાવ દે છે. કેટલાએક ડાકટરો કહે છે કે જે બાળકોમાં ઉપલી સરકમની નીશાની વધારે દહાડા રહે છે તેઓને ગુંચ ઘણી આવતી નથી તથા કાંઈ ઘણો જોખમ રહેતો નથી પણ એ વાત ખીજાઓ કબુલ રાખતા નથી. ઉપલી નીશાનીઓને બાર પંદર દાહાડા થયા પછી ઠાંસો બદલાય

છે અને આગલ ને અમરતો થતો હતો તેને બદલે હવે ગુંચનો થાય છે ઈઆને એકદમ એ ત્રણ મીનીટ્સુધી ઉપરાં સાંપડી હોંસો આવીયા કરે છે, બાલકથી દમ લેવાઈ શકતો નથી તેથી તે બહુ અકલાય છે, તે પોતાની માતાને વળગી રહી અથવા કાંઈ આસપાસની ચીજને પકડી બહુ હાંફે છે, તેનું મોહોડું કાશું ફણક થઈ જાય છે, તેની આંખ તથા નાયાંની નેસો તણાઈને જાણે હમણા ફાટી જાય એવી થઈ આવે છે, તથા કોઈવાર તેનાં નાક માંથી અથવા મોહોમાંથી લોહી નીકળે છે. એ પછી તે બાળક એક મોહોરો સ્વાસ અંદર લેછે કે ને વખતે એક અન્નએળ તરાહતો (hooping) સાહધ નીકળે છે; એપછી જરા બાળક ઓકે છે અથવા કાંઈ બળગમ થુકે છે અને વીધાર પછી તે ગુંચ નરમ પડે છે. એ માફક કોઈ બાળકને દાદાડામાં બે-ચાર-પાંચ વખત તો કોઈને પચીસ વીસ વખત ગુંચ આવે છે. રાતના સુવી વખતે એ હાંસાનું જોર વધારે થાય છે. જો દરદનું જોર ઘણું નહી હોતું તો ગુંચની વચ્ચેના વખતમાં તે બાળક હસતું તથા રમતું માનમ પડે છે, તેને કાંઈ ગ્રાજી તાપ આવતી નથી તથા તે સારી પડે જાય છે. કોઈવાર સરકમથી રાફ થવાને બદલે પેટેજવેજેથીજ હાંસો ગુંચનો હાય છે તે વખતે બાળકને બોખાર ઘણી આવે છે, દમ ઘણો થઈ આવેછે સસણી થાય છે અને પછી બેહદ હલાક થઈને કોઈવાર મરણ પામે છે.

એ દરદની ઉપર ઓરાડથી ઘણી અસર થતી નથી કારણકે એ ઘણું કરીને હવધે બાગે છે. એની હવધ ચાર, પાંચ

અઠવાડ્યાંથી તે તરણ ચાર મહીના સુધી ગણવામાં આવી છે. પણ સરાસરી લઘુએ તો નજવીક હડી મહીના સુધી એ રહે છે. તે હડી મહીનામાં પેહેલાં બે અઠવાડીયાં સુધી અમસતો સરકમ ચાલુ રહે છે, એક મહીના સુધી ગુંચનો ઠાંસો ઘણાં જોરથી રહે છે, અને બાકીના મહીનામાં તેનું જોર આસતે આસતે નરમ પડતું જાય છે અને છેજે તે ખીલકુલ બંધ થાય છે. ઠાંસો નરમ પડવા માંડે છે તેની સહીથી પેહેલી નીરાણી એકે તે બાળકને રાતના ગુંચ ઘણી થોડી અથવા ખીલકુલ આવતી નથી, તેની છાતી પરથી કફ વધારે પડવા માંડે છે. તથા ઠાંસતી વખતે પેલો “હૂપ” અવાજ ઘણો નીકળતો નથી અને આસ્તે આસ્તે તદન બંધ પડે છે.

ગુંચના ઠાંસાપાલુ એક બાળક કાંઈપણ અડચણ વગર આણીગમ પેલીગમ રમતું ફરે છે અને ખીજું બેહદ હલાક થાય છે તથા કોઈવાર મરણ પામે છે તેનું કારણ શું? એ ઠાંસો જો કે પોતે જાતે ઘણું જાલમ દરદ નથી તો પણ એના દરમીઆનમાં બાળકને ખીજાં ઘણાંએક જોખમ બરેલાં દરદો ઉત્પન્ન થઈ આવે છે અને એની અંદર જે જે બાળકો બેહદ હલાક થાય છે તથા મરણ પામે છે તે ઘણું કરીને એ ખીજાં દરદોના સળખથીજ. એ ઠાંસા સાથે છાતીનાં દરદો થઈ આવે છે તેમાં સળીથી મુખ્ય પ્લાનકાઈટીઝ તથા નીબીમોનીઆ છે. એઓનું ઉપર ખીઆન કીધું છે વાસ્તે આએ ઠેકાણે ફરીથી તે વીથે ખોલવાની કાંઈપણ જરૂર નથી. હુપીંગ કાફ સાથે માથાંનાંખી કેટલાંએક જોખમ બરેલાં દરદો થઈ આવે છે અને

તેમાંનું સઉથી સાધારણ તાનનું દરદ છે કે જે વીથે આગલ ખીઆન કરવામાં આવશે. હુર્પીગકાફ સાથે પેટનાં દરદો થાય છે તેમાં સઉથી મુખ્ય ઓકાશી તથા પેટ છુટી જાય છે તે ગણાય છે. ગુંચના ઠાંસાવાલાં બાળકને ખીજાં બાળકો કરતાં સહીઅડ તથા ગોવરૂં (જે ગામમાં ચાલતાં હોય તો) વધારે જલદીથી થઈ આવે છે. એ ખીજાં દરદોથી બાળકને ઘણી પીડા ભોગવવી પડે છે તથા કોઈવાર મરણ પણ નીપજે છે. એ દરદોનો ઓકસ સંભાળ રાખીયાથી ઘણે એક દરજે અટકાવ થઈ શકે છે, વાસ્તે હુર્પીગકાફ થયો હોય તો તેને સારો કરવાને વાસ્તે બહુ ઇંતેજારીથી તરેહવાર તથા વેહેમ બરેલા ઉપાયો કામે લગાડીયાને બદલે ખીજાં ઉપર કહ્યા તેવાં દરદો એ વખતે નહીં ઊતપન થાય તે વીથે ઓકાશી રાખી હોય તો વધારે સારું.

ઉપલાં છાતીનાં દરદોની માવજત—અંગરેજીમાં એક કેહેવત છે કે Prevention is better than cure હઆને દરદને સારું કરીયાના કરતાં તેને પેહેલેથીજ અટકાવવામાં વધારે લાભ છે. એ કેહેવત છાતીનાં દરદોની માવજતને ઓકસા રીતે લાગુ પડેછે. અને એની સરત પ્રમાણે ઘટતી સંભાળ લઈને તેઓને પેહેલેથીજ અટકાવીયાને બદલે જે ખેપરવાઈથી થવા દીધાં તો તેનો દંડ માંતાને ઘણો બારી આપવો પડે છે, તેને તથા તેના બાળકને બેહદ શીકર તથા પીડા ખમવી પડે છે તથા ઘણી વાર કુમળા જીવની ખુઆરી થાય છે.

અગર જે બાળકને અમસતો સરકમ થઈ આવીયો

હોય તો તે પોતાની મેળે સારો થશે એમ ધારી તેને સરદીમાં બેપરવાઈથી રમવાં દેવું નહીં, કારણ કે એવા નજીવા જેવા સરકમમાંથી જો અગાઉથી સંભાળ નહીં લીધી તો એવાં બંધંકાર દરદો એક રાતમાં ઉભરી આવેછે તથા એટલા જોરથી વધી જાય છે કે અંતે તે બાળકનો જીવ લીધા વગર જતાં નથી. બાળકને જરા જરામાં વારે ધડીએ સરકમ થઈ આવે છે તીઆરે શું તેની મછવાડેજ આખો દાહાડો અંતામા તથા મેહેનતમાં રહીએ કે? હા, એવીશે જોઈતી સંભાળ તથા ઇંતે જારી રાખવામાં તમારો ફાએદો છે, કારણ કે એવી હંમેરાની મેહેનત તથા જરા ચીંતા તમુને પરવડશે પણ જરા ગફલતીને લીધે પીયારાં બાળકનો જીવ જોખમમાં નાખવાને તમુને પરવડશે નહી. જે બાળકને સરકમ થયો હોય તેની જો ઘટતી માવજત કીધી હોય તો કંઈ પણ દવા વગર તે થોડા દાહાડામાં સારો થશે. જે બાળકને સરકમ થયો હોય તેનું આંગ ગરમ કપડાંથી ઢાકેણુ રાખવું, જો તે મોહોટું હોય તો તેના પગ ગરમ પાણીથી સેકવા, જો થંડીના દાહાડા હોયતો તેને ખાહાર થંડી હવામાં લઈ જવુ નહી, પણ તેમજ તેને ઘરમાં બંધીઆર ઓરડાની ખરાબ હવામાં રાખવું નહી, જો તેને પેટ સાફ નહી આવતું હોય તો હલકો જેવો જોલાખ આપવો, ધવંડાવવાનું જરા કમતી કરવું તથા જો બાળક ખાતું હોય તો તેને જેમ બને તેમ શુકો તથા હલકો ઓરાક આપવો, ઘણાં નાંદાનાં બાળકોનાં નસકોરાં સુકાઈ ગએલી નીટથી બંધ થઈ જાય છે અને તથી તેઓને ઘણું અસુખ થાય છે વાસતે તેઓનાં શીકરાં

સાફ રાખવાની સંભાળ રાખવી. આ એ કેદાણે ખીછાએક અગતની મુચના માતાઓને કરવી જોઈએ છે, અને તે એકે, જે બાળકને સરકમ ઘણા જોરમાં થયો હોય છે તે જો કે ભુખથી તોવાય છે તો પણ ધાવતું નથી અને બહુ રડીયા કરે છે. એવે પ્રસંગે અણમમજી માતા તેના પેટમાં દુખતું હશે એવો વીચાર ફરી તેને જોલાખ આપેછે અથવા ખીજ તરેહવાર ઉપાયો કરે છે કે જેથી તે બાળકની તંદોરસ્તીમાં ઓરખી વધારે ખીગાડો થાય છે. એવે વખતે બાળક રડે છે તે કાંઈ પેટના દુખારાથી નહી પણ એક સેહેજથી મટી રાકે એવી અડચણને લીધે, તે અડચણ એ કે તેના ફીફરાં ખંધ થઈ ગયાથી તેનાથી મોહોમાં થાન લઈને ધવાતું નથી, કારણ કે જેવું મોહોમાં થાન લઈને ધાવવાને વાસતે મોહોડું ખંધી કરે છે કે તેવુંજ તે ગુંગળાએ છે કે જેથી તેને થાન મુકી દેવાની ફરજ પડે છે અને પછી તે ભુખને લીધે રડીયા કરે છે. એ અડચણનો ઘણો સેહેજો ઉપાય છે અને તે એ કે માતાના અથવા ધવડાવનારીના થાનમાથી દુધ કાઢાડી અમચેકરી તે બાળકને પાવું.

કેટલાંએક દરદો એવાં હોયછે કે જે એક વખત બાળકને થવાં પછી ફરીથી થતાં નથી, પણ ઉપલાં એ દરદોનો ખવારા એથી ઉલટો છે. જે બાળકને એક વાર એ દરદોમાનું એકખી થયું હોય છે તેને તે ફરીથી થવાની ઘણી વધી રહે છે. એ ફરીથીનું દરદ કોઈ મોહોટી ગફલતી અથવા બેપરવાઈથીજ નહી પણ હવાની સેજ ફેર બદલીથી તથા ઘણીજ થોડી સરદીથી જલદી ઉભરી નીકળે છે. એ ઉપરથી માલુમ પડશે કે જે બાળકને એક વાર એ

દરદો થવાં હોય તેઓની અતી ધણી સંભાળ લેવી જોઈએ છે, તેઓને જીયારે ખાહાર થંડી હવામાં લઈ જવાં હોય તીયારે ખીન્નં વધારે ગરમ કપડાં પહેરાવીને લઈ જવાં, તેઓના પગ હંમેશા ઠંકેલા રાખવા, દીલપરની ચામડી હમેશા સફાઈદાર રાખવી કે જ્યેથી તેમાથી પશીનો ખોલા-સાથી નીકળી શકે, એવાં બાળકોને થંડા પાણીથી દરરોજ નવાંડીપાથી ધણો ક્ષાયદો થાય છે પણ એ રીતે નવાડવાની આગમજ તે બાળકને થંડુ પાણી સદે છે કે નહી તેની ચોકાશી કરવી જોઈએ. અગર જો ઉપલી ચેતવણી પ્રમાણે એવાં બાળકોની સંભાળ નહી લીધી તો તેઓ પોતાની આખી બાળવએ ઠાસો, સરકમ, દમ તથા એવાંજ ખીન્નં છાતીનાં દરદોમાં કાહાડે છે. જેમ જેમ બાળક મોહોડું થતું જાય છે તેમ થંડી હવાની તેના ઉપર થતી માઠી અસર કમતી થતી જાય છે.

ખીન્નં કેટલાંએક દરદોના દરમીઆનમાં ઉપલાં દરદો ધણું જલદી તથા સેજ કારણ લીધે ઉભરી આવે છે તેની પણ સંભાળ લેવી જોઈએ. એવાં થોડાંજ બાળકો હથે કે જ્યેવો ને સહીઅડ તથા ગોવરાંની વખતે અથવા તે પછી તરત સરકમ, ઠાંસો અથવા દમ નહી થયો હોય, સરવે અજમાએસ વાળી માતાઓ જાણે છે કે બચાંને જીઆરે કરમ થાયછે, દાંત કુટે છે અથવા પેટ ધણાં છુટી જાય છે તીઆરે તેને ઠાંસાનાં દરદ પણ કોઈ વખતે ઉભરી આવે છે.

અગર જો ઉપર કહ્યો તેવો સરકમ વધી પડે, ઠાંસો ધણા જોરથી આવે તથા તાપ બહુ જોરથી લાગુ પડે ધ્યા તે અમસ્તા થાંસાં કરતાં વધારે સકત દરદ જેવું કે આંકાઈડીજ

અથવા ન્યુમોન્યા થઈ આવે તો માતાએ દેશીવઈંકુ કરી-
 યાને બદલે તરત ડાક્ટરની મદદ લેવી અને તેના કહ્યા પ્રમાણે
 ચાલવું. આએ ડોકાણે એક ઘણી દલગીરી બરેલી વાત
 જણાવવી જોઈએ છે કે જેવારે બાળકને ઉપલાં દરદોમાંનું
 એકબી દરદ ઘણા જોરથી લાગુ પડે છે તીયારે તેને કોઈ વાર
 ખીલીસટર મારવાની ઘણી જરૂર માલમ પડે છે, પણ
 ડાક્ટરે ખીલીસટર મારવાની જેવી વાત કાહાડી કે તેવાંજ
 તેના માંબાપો અથવા લગતાં વીશેકો બહુ અજાણ થાય છે
 અને કોઈ વાર બેસારમ* બરેલી રીતે ડાક્ટરને જાણે
 કાહાડે છે, નારેવાએ ખીલીસટર શું બરીયુંછ, એ મારાં
 કુલ જેવાં બચાં ઉપર કોઈ અમસતાં સુચનાં પાડશો નહી.
 એ અને એવાજ ખીજ અણધટતા તથા બેવકુફી બરેલા
 સખુનોથી તે અનસમજી બાઈડી પેલા ડાક્ટરના કહ્યાને
 અપમાન આપે છે, અને તેને વાજખી ઉપાય, કે જેથીજ
 કદાચ તેજી બાળક બંચી શકે, તે નહી કરવા દીધાથી
 પોતાનું પીયાઈ બાળક ખોઈ બેસે છે. વધારે અફસોસ
 કરવા જોગ આએ વાત છે કે તે ધરના મરદો પણ આએ
 વખતે પોતાની અકલ ખોઈ દઈ પોતાની ધરની સ્ત્રીઓના
 બેવકુફ મતને મલતા થાય છે. માંબાપોએ ઈયાદ રાખવું
 કે માણુશના જીવ જેવી અમુલીય સીજનો બચાવ કરવાનું
 તથા તેનું રક્ષણ કરવાનું જોખમ બરેલું કામ જીયારે ડા-
 ક્ટરો પોતાને માથે લીએ છે તીયારે તેના બચાવને સાફ
 જે જે ઉપાયો હોય, પછી તે ગમે તેવા હલકા ઈઆ બારી
 હોય તે, કરવાની તેઓની મોહોટી ફરજ છે. એ ફરજ
 અદા કરતાં જો તેઓને કોઈ કટકાવ કરે તો તેવા અટકાવ

કરનારને સર પાપનો કાલો ડાહ્યામ ચોહોટવાનો; વાસ્તે ઉપલી સતરો વાંચીયા પછી શીઆની બાધઓ એવો બુલ બરેલો વીચાર છોડી દઈ પોતાની ખાતરીનો ડાકટર એક વાર પસંદ કીધા પછી તેને ને ને ઉપાય વાળખી લાગે તે કરવાની પુર છુટ આપશે એવી હમારી આરા છે. ડાકટરની દવા શીવાય એ દરદવાંજાં બાળકોની ખીજી ધણી તકેદારી કરવી જોઈએ છે, જેમકે તેઓને એવા ઓરડામાં નહી રાખવાં કે જ્યાં થંડી તથા સરદી ધણી હોય તથા જ્યાં જરા જરામાં હવાની હાલત બદલાતી હોય, તેઓનું આંગ ગરમ કપડાંથી ઢાંકેલું રાખવું તથા તેઓના પગમાં ગરમ મોજાં પહેરાવવાં, તેઓને આગળના કરતાં જરા યોડો તથા હલકો ખોરાક આપવો, તેઓ દમ લેતાં અકલાય નહી તેને વાસ્તે સુતી વખતે તેઓનું માથું તથા ગરદન સારીરના ખીજા બાગ કરતાં ઊંચા રાખવાં, જો હવા થંડી હોય તો તેઓને બાહ્ય મોકલવા નહી, જો રાતની વખતે બાળક ઠંડાથી ધણું હેરાન થતું હોય તો તેને સુવાડીયાની આગમજ તેની છાતી ઉપર બે તરણ મીનીટ સુધી રાઈ મુકવી, જો બોખાર ધણી હોય અને તેથી તેને રાતે તાસવીસ થતી હોય તો તેને ખીજાનામાં સુકીયાની અગમજ તેના પગ ગરમ પાણીથી ઝારવા અથવા તેને ગરમ પાણીનાં ટબમાં બે તરણ મીનીટ સુધી બેસાડવું. એ શીવાય દરેક જીદા જીદા કેસમાં કાંઈ જોઈતી જીજ એતવણી આપવી હોય છે તો તેજ વખતે ડાકટર આપે છે વાસ્તે દરેક જીદા જીદા કેસ વીશે તેને લગતી જીદી જીદી એતવણીઓ હંઈ આપવાની કાંઈ જરૂર નથી.

ગુંચનો ઠાંસો બાળકોમાં ઘણો સાધારણ છે તેમજ
 એવીશે નીમહકીમોની દવાનો બી કાંઈ યોગ્ય નથી. તંદરો-
 સતી મુઘરે એવી કેટલીએક સાધારણ બાળકો ઉપર ધી-
 આન આપીયાને બદલે માતાઓ એવા ધુતારા હકીમોની
 દવા આપી હંકવઈ કરે છે ઇઆને તેઓ પોતાનાં
 બાળકને ઓર નુકસાન કરે છે તે ઘણી અફસોસ કરવા
 લેગ વાત છે. ઊપર કહ્યું તે હંપાં ફરીથી લખીએ છે કે
 એ દરદ પોતાની હવથે બાંધે છે અને એની ઉપર ઓસ-
 ડની ઝાણ અસર થતી નથી. એ દરદ ઘણું ફરીને
 પોતે જાતે નુકસાન કારક નથી વાસતે તેવીશે વધારે ઇંતેજારી
 રાખી જે તે ઉપાયો કરવા નહી. તો પણ એ દરદની
 સાથે બીજાં કેટલાં એક દરદો થઈ આવે છે, કે જેથી
 બાળકની હિંદગી બહુ લેખમમાં આવી પડે છે, તે દરદો
 નહી થઈ આવે તેવા ઉપાયો અગાઉથી કરી રાખવા,
 અને જે મોઢાં બાયગે એ દરદો થઈ આવે તો તેઓને
 તરતજ પારખી કાઢાડવાને હુશીઆર રહેવું તથા પેહેલી
 લેગવાઈએ ડાકરની મદદ લેવી. અગર જે બપલાં-
 દરદો નહી થયાં હોય અને ગુંચનો ઠાંસો અમસતો હોય
 તો પેહેલ વેહેલાં ઇઆને સરકમજ હોય અને ગુંચ સર-
 નહી થઈ હોય તીઆરે, તે બાળકને ગરમ કપડાં પહેરાવવાં,
 તેને બાહાર ચંડીમાં જવા દેવું નહી, તેને જેમ અને તેમ
 હલકો ખોરાક આપવો તેમાં ખુશુરા ફરીને મુતી વખતે
 અને જે અને તો ખુખુંજ સુરાડવું, જે ઓરડામાં તે સુવું
 હોય તે ઓરડો તથા તેનું બીજાનુ ગરમ હોવું લેઈએ
 નહી તો ચંડીથી તેને ગુંચ ઘણી આવશે અને પછી તે

આખી રાત ઊંઘાશે નહી, અગર જો તેનું પેટ કબજ હોય તો હલકો જોલાખ આપવો. એવાં બાળકને ધુમાડામાં અથવા જાંઠાં ધુળ ધણી ઉડતી હોય તાંહાં રાખવું નહી. તેમજ તેને ઘણું રડાવવું અથવા ચીરડાવવું નહી જોઈએ કારણ કે એથી ગુંચ ધણી જોરથી થઈ આવે છે. તેને ગુંચ આવતી હોય અને જો તે મુતેલું હોય તો તેને ઉઠાડીને બિસતું કરવું તથા જરા વાકું કરી એક હાથે તેનું માથું પકડવું તથા ખીજે હાથે તેની પીઠને જરા ટેકો આપવો તથા મોહોમાં જે લખ આવી હોય તે લુછી નાખવી કે જેથી તે ઘણું ગભરાસે નહી. કેહે છે કે એક બાળકને ગુંચનો ઠાંસો થયો હોય અને તેને જો ખીજું ગુંચના ઠાંસા વાળું બાળક ગુંચખાતાં જોયતો તેને ગુંચ જોરથી થઈ આવે છે. પેહેલા બાર પંદર દાહાડા પછી ઈઆને ગુંચ સર થાય એટલે ઉપર કહી તેવીજ બળકે વધારે સાઉ ચેતીથી માવજત કરવી અને એ વખતે ખીજુ કોઈખી દરદ નહી થાય તે વીશે ખચીત સાવધ રહેવું. ગુચ નરમ પડીયા પછી અમસતો ઠાંસો કોઈ વાર ઘણું મુધી ચાલુ રહે છે તે વખતે રહેઠાંણ અથવા હવાની ફેર બદલીથી ઘણો ફાએદો થાય છે. ગુંચનો ઠાંસો જરા નરમ પડેલો દેખાય છે અને તેવામાં જો કાંઈ સરદી લાગી અથવા બાળકની તંદરોસતીમાં કાંઈ ખીગાડ થયો તો તે પાછો ઘણા જોરથી ઉભરી નીકળે છે, વાસતે એવાં બાળકની છેક છેજે મુધી ખુબ સંભાળ લેવી જોઈએ છે. જો એક કુટુંબમાં ઘણાં બાળકો હોય અને તેમાંનાં એકને એ ઠાંસો થયો હોય તો, તેને ખીજાં બાળકોથી દુર રાખવું, નહી તો તે બધાં બાળકોને ઉડશે.

આએ બાબદ બંધ કરીયાની આગમજ પારશી સ્ત્રીઓમાં એને લગતી બે વેહેમ બરેલી રીત વીથે કાંઈ બોલવાની જરૂર છે. એકતો એકે જીઆરે કોઈખી બાળકને સસની થાય છે તીઆરે તેની દવાઈ-કોઈ સીખેલા ડાકટર પાસે કરાવી-યાના કરતાં કોઈ નીમ હકીમને તેઓ વધારે પસંદ કરે છે, અને તેનું કારણ એકે એ ધુતારા હકીમો તેને દવાઈ આપીયા ઉપરાંત તે સસનીને હંજે છે, અને ઉપલી બોલી સ્ત્રીઓ એવુંજ સમજે છે કે ઉભવીયા વગર સસની કઈ સારી થાયજ નહી. આએ તેઓનો વીચાર કેહેવો અકલથી હંધો છે તે કેહેવાની કાંઈ જરૂર નથી. ખીજી રીત એકે જીઆરે બાળકને ઠાંસો થાય છે અને તેનું ગળું ઈઆને સાધ બેશી જાય છે' તીઆરે તેનું ગળું કોઈ જુદી ડોશી પાસે હલધ મીઠું તથા કોઈ વાર મરીયા ચંભાવે છે. એ રીતથી કાંઈ જાણે ફાયદો થતો નથી પણ ઉલતો બચાંની ઈજામાં કોઈ વાર વધારો થાય છે.

અઈ અને તેને અટકાવવાના ઉપાયો—મનુરા જાતને જે જે દરદો થાય છે તેમાં ખમ્મનો પલીત મરજ સઉ થી ખરાબ ગણાઅછે. એણે ઘણાંએક પરી ચેહેરંનાં માણસોને ડરામનાં ખોખાં મરખાં બનાવી નાંખી અંતે રીબાવી રીબાવી મારીનાખીયાં છે, ઘણાંએક ચંચળ બાળકો કે જેઓં જો જીવતે તો આએ દુનીઆમાં એક અછો દેખાવ દેતે, તેઓનો તે શીકાર કરી ગયું છે, ઘણાં એક કુટુંબના ચેરાગને છીનવી લઈ નાવારેસ કીધાં છે, દુકામાં એ પલીત મરજથી એટલી તો ખરાખી થઈ છે કે જે જન એનું નામ સાંબલે છે તે એના પંજમાં ફસી

શીખી શીખીને મરણ પામીયાનાં કરતાં મોતને વધારે પસંદ કરે છે. એ દરદના ડરામણાપણામાં ધણો વધારો એમ થાય છે કે એક વખત પુર જોરથી લાગુ પડીયા પછી એની ઉપર કોઈ પણ દવા લાગુ પડતી નથી, અન તે માણસનો જીવ લીધા વગર તે તેને કદી ઓડતું નથી. આગળ એક અંગરેજ કેહેવત આપી છે કે કોઈ પણ દરદને સાફ કરીયાનાં કરતાં તેને અટકાવવામાં વધારે લાભ છે. હવે જીઆરે ખાઈનો પક્ષીત મરજ એક વાર જોરથી લાગુ પડીયા પછી કદી સારો થઈ રાકતો નથી તીઆરે એનો અટકાવ કરવામાં ખીલ્લું સઘલાં દરદો કરતાં કેટલો લાભ હોયો જોઈએ તેનો વાંચનારી શાંણી બાઈઓએજ વીચાર કરી લેયો. એ પક્ષીત મરજનો વધારે ફેલાવો થતો અટકે તથા જે કુટુંબની અંદર એણે પોતાનો ડરામણો દેખાવ દીધો હોય તેની અંદર એ પોતાની જડ વધારે જાડી ખોસી નહી રાકે એવી મતલબ રાખીને આ એ નીચેની ખીના લખી છે, અને ઘટતું લક્ષ દેખને એને માખાપો વાંચરો તથા એની અંદરની સુચના પ્રમાણે ચાલવાને યતન કરરો એવી હમારી આરા છે.

ખાઈનો જીરો મરજ એક બાળકને જે રીતે લાગુ પડી રાકે છે, એક તો એકે તેને તેના માખાપથી હોથે ઉતરેછે, અને ખીજી એકે તેની નાંહનાપણમાં ધણી ખરાબ બરદાસત લીધી હોય તેથી. ખાઈનો મરજ હોથે ઉતરે છે એ વાત સરવે કોઈ કશુલ કરે છે તથા જાણે છે. એક મા અથવા બાપ પોતાનાં બાળકને વારસાતરીકે એક જીરો મરજ આપી જાય એ વાત ધણી દલગીરી બરેલી તથા

અફસોસ કરવા લેગ છે. પણ એમાં તેઓનો કંઈ વાંક કદાહી શકતો નથી, તો પણ પરણીયાની અથવા પરણાવવાની આગમન લે તેઓએ અથવા તેઓના સુરખીઓએ કંઈ પણ સાધારણ વીચાર કીધો હો તો કદાચ એવો કંઈકો તથા કુઠીયાદ કરવાલેગ બનાવ બને નહીં. તેઓ ધણાં નાંદાનાં પરણે છે તથા શરીર પ્રખત થવાની આગમન હમણીસર થાય છે, તેઓનાં વરગમા ધણો તકાવત હોય છે ઈઆને વર ધણો મોટોટો ને બઈગી છેક નાંદાની અથવા બઈગી ધણી મોટોટી અને વર નાંદાનો બાળક લેટલો હોય છે, તેઓ ધણાં નવદીશનાં સુગપણમાં પરણે છે અથવા તેઓનાં કુટુંબમાં બઈતો મરન ચાલુ હોય છે તથા તેઓમાં તે મરન હમણાથી માત્રમ પડેલો હોય છે, તેઓને હથારે બાળક થાય છે તીથારે તે એનાં અકાચું હિસે બઈવાલું જનમે છે, તેઓ નાંદાનપણમાં બાળકને પરણાવવાને તૈયાર થાય છે તથા તેની હિમાયી કરે છે તેઓએ આવી બધબેલી આફત લેતાં હતાં આંધલા થઈ એકદમ ખાડાના પડું નહીં. કોઈ બઈવાલાં માથાપને પટે લે એક બચું સાફ જનનીયું હોય તો એમ નહીં સુમનવું કે તેનાં ખીજાં બચાંખી એવાંજ દરદ વગરનાં જનમવાનાં, કારણ કે એકજ કુટુંબનાં થોડાં બાળક સાચાં તો થોડાં બઈવાલાં વરિધીએ જનમે છે, ના એકલુંજ નહીં પણ એકુંખી માત્રમ પડેલું છે કે એક બઈવાલાં કુટુંબની એક આખી ઓજાદ તકોરસત તથા એ દરદ વગરની જનમે છે અને તેની ખીજા ઓજાદ હપર બઈતો મરન પાડો લાગુ પડે છે અને તે

અને વળી આપુને એવી અબર મળે કે તેનાં કુટુંબમાં અર્ધનું દરદ હોયે ઉતરેલું છે અથવા તેની મા અથવા બાપ હાલ એજ મરણથી હેરાન છે તો આપણથી સોમાંનવાણું હીથે ખાતરીથી કેહેવાઈ શકારો કે બાળક જે દરદથી હેરાન છે તે પેલો અર્ધનો પક્ષીત મરણ છે. જેમ જેમ દરદ વધતું જાય છે તેમ તેમ ઠાંસાનું જોર વધે છે પણ હજુ કાઈ ધણો કફ પડતો નથી કારણ કે જે કફ ચાય છે તે બાળક પાછું ગળી જાય છે, તાપ ધણી જોરમાં આવે છે તથા તે આખી રાત રહી જીઆરે બડી બામદાદે ઉતરે છે તેવારે તેને ઝરાં પડે છે. કેટલાએક કેસોમાં બાળકનું મોહોક પાકી આવે છે તથા છાગરાથી જરાઈ જાય છે. મોતની યોડા દાહડા આગમજ ધણું કરીને બાળકનાં પેટ છુટી જાય છે કે જેથી તે અતીર્થત હલાક થઈ પોતાનો ગ્રાણ મુકે છે. કોઈ વાર અર્ધવાલાં બાળકો મરતી વખતે એટલી તો તાણ તોડ કરે છે કે તે આસપાસનાઓથી જોવાઈ શકાતી નથી.

એવી ગણતરી કાહાડવમાં આવી છે કે અર્ધનો મરણ એક બાળકને પુર જોસથી લાગુ પડીયા પછી સરાસરી સાતથી તે દશ મહીના સુધી ચાલે છે ઈઆને એટલી મુદતમાં તે બાળક મરણ પામે છે. સઉથી ઓછામાં ઓછી મુદત બે મહીનાની, અને સઉથી વધતાંમાં વધતી તરણથી તે થાંચ વરસની કેહેવાય છે.

માવજત—એકવાર અર્ધનો દુશ્ત મરણ એક બાળકને જોરથી લાંચ પડીયો કે પછી સઉથી સરસમાં સરસ માવજત તે બાળકનો બચાવ કરી શકવી નથી, તેની ઉપર આપણા લોકો કેહે છે તેમ સોનુ વાંટીને બરીએ પણ

તે તેને કારગત લાગતું નથી. વાસતે જે બાળકોને ખર્ચ પુર
જેશથી લાગુ પડીયો હોય તેઓની કેવી માવજત કરવી તે
વાત પડતી સુકીને જેને બાળકોમાં એ દુસ્ત દરદ થવાની
ધાસતી હોય, ઈશ્વાને જેઓના વડીલોમાં અથવા માબા-
પમાં એ દરદ હાલ ચાલુ હોય, અથવા જેઓ ધણાંજ
નખળાં માબાપોને પેટે અતીરાય કાવળાં જનમીયાં હોય
તેઓની કેમ માવજત કરવી ઈશ્વાને એવાં બાળકોને એ
મરજ થતાં કેમ અટકાવવો તે વિષે બોલીએ છે. એ
બાબદ ધણી અગતની છે. વાસતે તેનું જીદાં જીદાં મયાળાં
હેઠલ જરા વીસતારીને બીયાન કરવાની જરૂર છે; અને
પેહેલું.—

૧ ખોરાક વીશે—જે બાપ ખર્ચ વાલો હોય અને માએ
ખર્ચ વગરની તથા નંદરોસત હોય તો બાળકને તેણીએ
બેલારાક ધવડાવવું, પણ જે બાપને બદલે માએ ખર્ચ-
વાલી હોય તો તેણીએ ધવડાવવાનું એકદમ છોડી દઈ
વગર વખત ખોયે કોઈ સારી ધવડાવનારીને રાખવી.
એવાં બાળકને હાથે ઉધારવાનો કદી પણ વીચાર કરવો
નહી કારણ કે એથી બાળકનું પોરાણ ખરાખર થવાનું નથી
અને તેને એ દરદ નહીં થતું હથે તે થવાનું. ધવડાવનારી
ખર્ચવાળા બાળકને વાસતે પસંદ કરવામાં ધણી સંબાલ
વાપરવી અને તેને પસંદ કરીયાની આગમજ કોઈ હુશી-
યાર ડાકટરપાસે તેની તપાસ કરાવવી. ખર્ચવાળાં બાળકને
ખીજાં તંદરોસત બાળક કરતાં વધારે મહીના ધવડાવીયાથી
ધણો ક્ષાયદો થાય છે. તેઓને સવાથી—તે દોહોડ અથવા જે
વરરા સુધી ધવડાવવાં. એકજ ધવડાવનાંરીને જે એટલી

લાંબી મુદત સુધી દુધ પુરતું નહીં આવે તો એક વરસ પછી તેને બદલી પીજીને રાખવી. એવાં બાળકને એટલી મુદત સુધી ઊપરનો પીજો ખોરાક જેમ અને તેમ આપવો નહીં, પણ જો આપવો પડે તો તે સળીયા હલકો તથા ઘણો જ ચોડો હોવો જોઈએ. એ મુદત પછી ઇઆને બાળકને બધા દાંત પુટીયા પછી તેને કાંઈ માસનો ખોરાક આપવો. એ માસ ઘણાં હલકાં હલવાનું અથવા ચીકનું હોવું જોઈએ અને તેને તેપણુ પેહેલાં રોજ નહીં પણ આંતરે આંતરે આપવું. હરેક માસ અથવા જનાવરનો ખોરાક આપવામાં ઘણી સંભાળ રાખવી જોઈએ. જો તે આધા પછી બાળકને તાપના જેવું કંઈ નહીં થઈ આવે, જો તેનું મોહોડું અને તેમાં અથુસ ગાલ રાતા નહીં થઈ આવે, જો તેને પેટ સાફ કાઈ પણ દુખારા વગર હંમેશા આવે તથા જો આધા ગઈ તરત તે બે ચેન તથા મુસતને બદલે ખુરા માલમ પડે તો એમ સમજવું કે તે તેને માફક છે અને પછી તે તેને ઘટતી સંભાળ લઈને આપીયા જવું. પણ જો એથી ઊલટું માલમ પડે તો તે તરત બંધ કરવું, પણ દેશીઓ એથી ઊલટોજ રસ્તો પકડે છે, અને અધિવાળું બાળક હંમેશા નખલુ રહે છે વાસતે તેને ઘણા તથા ઊંચા ખોરાકની જરૂર છે એવું સમજી તેઓ તેને ઘણો ભારી તથા મસાલા દારૂ ખોરાક આપે છે, ના એટલામાંજ તેઓ ધરાતાં નથી પણ તેનું લોહી મુધારવાની (ખરૂ પુજો તો ઉકાળવાની) મતલબથી પોરટ વાઈને તથા એવાજ પીજી 'અંગરેજી દારૂઓ આપે છે તેથી ઘણી ખરાબી નીપજે છે. તે બાળકની પાચન શક્તી જે એવા કેસમાં હંમેશા

થોડી હોય છે તે ટુટી જાય છે, તેની ભુખ મરી જાય છે.
 અને તેથી કરીને જે દરદને અટકાવવાને વાસ્તે ઊપલા
 ઉપાયો કીધા હતા તે દરદ એઓથી અટકવાને બદલે
 ઉલટું ખેવડા જોરથી વધી પડે છે. હાજેલ (હાફ્યાખલડ)
 ઇડાં તથા દુધ ખઈવાળાં ખાળકના ખોરાકનો એક ઘણો
 હલકો તથા સારો ભાગ ગણાએ છે, પણ તેઓની ખાળ-
 કના શરીરે ઊપર થતી અસર ઘણી ચોકશાઈથી તપાસવી
 જોઈએ અને ઉપર કહી તેવી ખોખાર ઇં નીશાન માલમ
 પડે કે તેવાંજ તેઓને કમતી અથવા થોડા દાહાડા ખીલ-
 કૂલ બંધ કરવાં જોઈએ. અલબત્તાં ધવડાવનારી માતાની
 અથવા દાઈની તંદરોસતી ઘણીજ અચ્છી જોઈએ અને
 તેટલાવાસ્તે તેણીએ તે કેમ જાલવવી તે વીરોના કાએદા
 ઇઆદ રાખવા તથા તે પ્રમાણે ચાલવાને બનતાં સુધી
 કોરોરા કરવી. ધાવણેથી છોડવેલાં ખાળકોના ખોરાકમાં
 ખોરૂ તેલ મરચું તથા એવીજ ખીજી ચીજ હરગીજ વાપ-
 રવી નહી. થોડું તથા સોહોળું ધી તેઓના ખોરાકમાં
 સુખેથી વાપરવું કારણ કે એથી કઈ પણ નુકસાનને
 બદલે ઘણો ફાયદો થશે. એની જો સામેતી જોઈતી
 હોય તો ખઈવાળાં માણસોને મગરના તેલથી કેટલો ફા-
 યદો થાય છે તે છે. વલી આએ વાત સારી સતાથી
 ચોકશા થઈ ચુકી છે કે જે લોકો પોતાના બંધાના સખખથી
 આખો દાહાડો તેલ તથા હેવીજ ખીજી ચીકાસની ચીજમાં
 ખરડાએલાં રહે છે તેઓમાં તથા તેઓના કુટુંબમાં ખઈનો
 ખુરો મરજ કવચીતજ લાગુ પડે છે. આટલું લખવાનું કારણ
 એકે આપણાં કેટલાંએક લોકો ખઈવાળાં તથા ખીજા ઠંસા-

વાલાં બાળકોને ચીકારા આપવાને અણુધટી ધારતી રાખે છે તે દુર કરવી. અધિવાળાં બાળકોને નેમ બને તેમ હંમેશા શુકો ખોરાક આપવો અને તેટલા વાસતે ધાન ખીચડી કરતાં રોટલીનો ખોરાક વધારે પસંદ કરવાનું છે. હલકુ મટન અથવા ચીકીન, ઈડાં, કેટલીએક જાતની હલકી માછલી, દુધ, મલાઈ, માખણ ઈત્યાદિ તેઓના હકમાં ઘણો સારો ખોરાક ગણાય છે. તરકારીમાં પપેટા, ગાજર, ભીંડા, કોબી તથા કેટલીએક જાતના સળગમ ઘણો લાએક ખોરાક ગણાય છે. અગર જો કોબી, સળગમ તથા એવીજ બીજી તરકારી વાપરવી હોય તો તેઓને પેહેલે બાફી તેમાંથી પાણી કાઢાડી નાખી પછી કામમાં લાવવી. એ શીવાય સઘલી જાતની બીજી બારી તરકારી તથા સઘલી જાતનાં કાંચાં તથા ખાટાં ફળ તેઓને કદી આપવાં નહીં.

૨. કપડાં અથવા પેહેરવાસ વીસે—જો બાળકો છાતીનાં દરદોષી તેમાં અગત કરીને અધિ હેરાન હોએ છે અથવા જેઓને હેરાન થવાની ધારતી હોએ છે તેઓનું આંગ હંમેશા ગરમ કપડાથી ઢાંકેલું રાખવું જોઈએ. તેઓની છાતી તથા ગલની એ વીશે વધારે સંભાલ લેવી જોઈએ. ફલાનીલનું મોટા ગીરદા વાલું બદીઆન હંમેશા જબલાની તલે પેહેરાવી રાખવું, ગરમીની મોહોસમમાં એવાં ગરમ બદીઆનની ઝાંજી જરૂર પડવાની નથી પણ થંડીની તથા વરસાદની રૂતમાં એ વગર ચાલશે નહીં. રાતની વખતે એ બદીઆન કાઢાડી નાખવું. અધિવાલાં બાળકોના પગ ઉંઘાડા રાખીયાથી ઘણી ખરાબી નીપજે છે વાસતે હંમેશા ગરમ મોજાં પેહેરાવી રાખવાં જોઈએ. કોઈવાર

માખાપો જોઈએ તે કરતાં વધારે ઇંતેજર થઈ એવાં બાળકને ઘણાં ગરમ કપડાં પહેરાવેછે તે પસંદ કરવા જોગ નથી ઘણાં કપડાં ઉપરાં સાપડી પહેરાવીયાથી કાંઈ લાભ થતો નથી પણ ઓર ખરાબી થાએ છે, એથી તે બાળકને ઉકલાટ પડી આવે છે તથા પશીનો ઘણો છુટે છે કે જેથી તે નખલું થઈ જાએ છે અને તેવામાં તેને થંડી લાગીયાથી વધારે નુકસાન થાએ છે.

૩ ખુલી તથા તાજી હવા—ઘણી અગતની ગણાએછે, જો એક બાળક ખઈવાલા માં બાપથી જનમીયું હોય અને તેને જો એક બંધીઆર તથા ખરાબ હવાવાલી જગ્યામાં રાખીયું હોય તો તેને ખઈનો મરજ ઘણો જલદી તથા ભંયંકાર રીતે ઉભરી આવે છે. એક વીદવાન અટલાં મુઘી કેહેછે કે ખઈના મરજને ઉત્પન કરવાને ખરાબ હવાજ માતર બસ છે. વાસ્તે જે ઓરડામાં એવું બાળક મુઠુ હોય તે ઓરડામાં કંઈખી ખરાબ વાસ નહી આવવો જોઈએ તથા જાંહાં તાજી હવા આવ જવ કરતી હોયી જોઈએ. પણ એ ઉપરથી કાંઈ એમ નહી સમજવું કે જાંહાં થંડી ઘણી હોય તથા જાંહાં પવન ઘણો ટુંકતો હોય તાંહાં બાળકની ઝોહોલી અથવા પારણુ રાખવું, પવનના થંડા સપાટાની રૂબરૂ બાળકને સુવાડીયાથી નુકસાન થાય છે. આખો દાહડો બાળકને ઘરમાં ઘોઘી રાખવું નહી પણ તેને ખુલી હવામાં બાહાર ફરવા મોકળવું. ફરવા લઈ જનારી આયા અથવા ચાકરને મજબુત હાકેમ કરવો કે બાળકને ઘણા પવનવાલી જગ્યામાં લઈ જઈ અમસતાં ઉભા રહેવું નહી તથા તેને

યંડી તથા સરદીવાલી જગાપર ખેસાડપું નહી, અ-
 ગર જો બાળક મોહોદું હોય તો તેને ચાંલતું લઈ જવું
 અને જો બને તો તેને ટકુ ઉપર ખેસવાની કસરત શીખા-
 ડવી. એથી બાળકને ખુલલી હવાના ફાએદા સાથે કસ-
 રત પણ મળે છે. એવાં બાળકને જેહનત અથવા કસરત
 ઘણી થોડી આપવી અને તે થાકી જાય એમ કદી કરવા
 દેવું નહી કારણ કે થાકથી એઓના નાજીક રાશીર ઉપર
 ઘણી ખરાબ અસર થાએ છે. એવાં બાળકને કદી ઉજા-
 ગરો કરવા દેવો નહી તથા રાતનું ખાનું જેમ અને તેમ
 હલકું આપવું તથા ઉંઘમાં તેઓનું બદન હમેશ થોડાં પણ
 ગરમ કપડાંથી ઢાંકેલું રાખવું. જે પ્રમાણે તાજી હવાની
 ખાઈવાળાં બાળકને સઉથી પેહેલી અગત છે તેજ પ્રમાણે
 ખોલી રોશણીની પણ તેઓને ઘણી જરૂર છે. આએ
 વાત કદાચ હમારી વાંચનારી બાઈઓ જાણતી હશે કે
 એક જાડના રોપાને એક ઓરડામાં મુકી તેના સઘળાં
 ખારીખારણા બંધ કીધાં હોય તો તે રોપો થોડા
 વખતમાં કરમાઈને મરી જશે. હવે જો તે ઓરડાંની દીવા-
 લમાં એક આંધર અથવા બકાઈ પાડીયું હોય અને પછી
 જો તે રોપાની તપાસ કીધી હોય તો એવું માલમ પડશે
 કે જે બાજુ તરફ પેલી દીવાલમાં બકાઈ પાડીયું હોય છે
 તે બાજુ તરફ પેલો રોપો બધો જુલાઈ પડે છે જાણે કે
 તેની મતલબ એવી હોય કે બકારાંની જેમ બને તેમ આ-
 ગળ જઈને જેટલી ઘણી રોશની મળે તેટલી લેવી. એ-
 ટલા સેહેલ અખતરાથી સાફ માલમ પડશે કે જીઆરે
 જાડ જેવી ચીજને ખોલલી સેરાણીની જરૂર છે તીઆરે

માણસ જેવાં પ્રાણીને તેની અતી ઘણી જરૂર હોવી જોઈએ, અને એ સ્ત્રીજ અરેખર ઘણી જરૂરની છે એવું વીદવાન લોકોએ પોતાની સોધથી તથા અજમાયેસથી સાબિત કરીધું છે. વાસ્તે અર્ધવાલાં માખાપે ગીચવસ્તીના અંધારી ગલીના ખંદીઆર તથા આંધળા ભીત, જેવા કોઠારમાં રહેવાનાં કરતાં મેદાનની ખુલી હવા તથા રોશણીમાં રહેવાનું વધારે પસંદ કરવું. ખુલી તથા તાજી હવાથી તંદોરસ્તીમાં કેટલો વધારો થાય છે તે જ લોકો હવા ફેર બદલ કરવા જાએ છે તેઓ સારીપએ જાણે છે. પારશી સ્ત્રીઓ સારી પએ જાણે છે કે જેવારે મોખેદો મુખર્ધથી નવસારી જાય છે તીઆરે તેઓ કેહેવા લેવાઈ ગએલા તથા ઉજળાપુણી જેવા મલિમ યડે છે પણ તાંહાંથી જીઆરે તેઓ પાછા આવે છે તીઆરે તેઓ કેહેવા બના મીજત જેવા થઈ આવે છે. અર્ધવાળાં બાળકની હવા ફેર બદલ કરીયાથી તેને ઘણો ફાયદો થાય છે ; એ વાસ્તે તેને રોહિરમાંથી કાઢાડીને કોઈ સારાં ગામડામાં લઈ જવું, પણ તાંહાં લઈ જતી વખતે ઘણી સંભાળ રાખવી. તેમા અગત કરીને તે ગામડાની હવા ઘણી થંડી તથા સરદ નહીં હોય તેવીથે બહુ સંભાળ લેવી કારણ કે થંડી તથા સરદીથી અર્ધના મરજનું જોર ઉલટું પડે છે. એટલાજ વાસ્તે અર્ધવાળાં માખાપોએ રહેવાને વાસ્તે એવી જગા પસંદ કરવી કે જાંહાં ઘણી થંડી તથા સરદી નહીં હોય. કાદવવાલી જગા આગળ તથા જાંહાં ઘણું ખંધીયાર તથા થંબ પાણી એકઠું થયું હોય તાંહાં હરગીજ રહેડાણ કરવું નહીં. તેમજ જે જગામાં ઘણાં મોહોટાં ઝાડો હોય તે

જગા પણ પરાંદ કરતી નહી કારણ કે તેઓથી ખોલલી હવાનું તથા રોસનીનું આવ જાવ થતું અટકે છે તથા હવામાં સરદી પેદા થાય છે.

૪ નહવાડવું સફાઈ ઈં વીરો—એવી શેઠંઈ ફાંધ વધારે લખવાની જરૂર નથી કારણ કે એ બાબદો એટલી તો સાધારણ છે કે તેઓની અગતવીથે સરવે સુગડ માતાઓ સારી પએ જાણે છે. તો પણ આએ જગાએ આટલું દેહું જરૂરનું છે કે અધવાળાં બાલકોને ચંડાં પાણીથી નવડાવવાની તથે પાડવી ધણી સારી મીજ છે, પણ એ રીતે નવડાવવામાં જેટલી રાંભાલ લેવાએ તેટલી થોડી છે, કારણકે જેમ એથી ફાએદો થાય છે તેમ જો વગર સંભાળથી વાપરી તો તેથી બેહદ ખરાબી પણ થાય છે. પેહલ વેહેલાં ગરમ પાણીએ તેને નવાડવું અને પછી આસ્તે આસ્તે તે સુમરાયું લેતા જવું અને છેલે છેક થંડું લેવું. કળસીઆથી નવાડીયાનાં કરતાં ઝાહારાથી અથવા ચાલણીથી વરસાદના જેમ ટીપાં પડે છે તેમ નવાડીયાથી વધારે ફાએદો થાય છે. તેમજ દરીઆનાં ખારાં પાંણીથી નવાડીયાથી પણ ઘણો ગુણથાય છે. એવાં બાળકને એવી જગાએ નવાડવું કે જાંહાં ચંડો પવન ખીલકૂલ પુંકતો નહી હોય તથા નવાડીયા પછી તેનું આંગ ખુબ કોરકુ કોઈ જરા કટકાવટે લુછી નાખી આસ્તે આસ્તે મસળવું અથવા પસવાળવું.

એ શીવાએ ખીજી ધણી એક નાંહાની બાબદો કે જેથી તંદરોસતીનો શુધારો થતો હોય તે ઉપર માતાએ ઘટવું ધીઆન આપવાને કદી ચુકવું નહી; પણ તે સંધળાનું હંધ

વીસતાગીને ખીઆન કરવાની ભોગવાઈતિમજ ધણી જરૂર નથી. એ બંધામાં પેટ વીથે માતાએ વધારે સાવધ રહેવું. એવાં બાળકોમાં ઝાહાડો ધણું કરીને કબજ રહે છે વાસ્તે તેની ચોકાસી રાખવી. પણ યાદ રાખવું કે વારે ધડીએ ભેલાબ કદી આપવો નહી અને કોઈ કદાચ આપવો પડીયો તો સઉથી હલકો આપવો કે નેથી એકજ ઈલા ધણાં તો બે પેટ આવે નહી તો કે બાળકને નબળાઈ થઈ આવશે.

આએ બાબદ બંધ કરીયાની આગમચ એક અગતની બાબદ ઉપર વાચનારી બાઈઓનું ધ્યાન દોડાવવાની ધણી જરૂર દીસે છે. એ બાબદ તે અધવાળાં બાળકની મનની કેળવણી અથવા માવજત વીથે છે. એવાં બાળકો ધણું કરીને ધણાં ચાલાક તથા હુશીયાર હોય છે, એ તેની બોળકણી ચાલથી તથા હુશીયારીથી માખાપો મોહીત થઈ જઈને તેને વધારે બોલાવે છે તથા વધારે ચાલાક તથા બોલકનું થવાને પોતે ઉત્કેરે છે, અથવા તેને ધણી નાંહાની વયમાં નીરાળે અથવા ઈસકોલમાં મોકલી એથી વધારે હુશીયાર તથા ચંચળ કરવા માગે છે. એનું પરીણામ માંઠાં બાએગે તેઓની આરાથી તદ્દન ઉલટુંજ થાય છે. એ વીથે એક વખણાયલો ગ્રંથ કરતા શુ લખે છે તે સાંભળો તે કેહે છે કે “બાળકની કેળવણી કોઈપણ વખતે ઘટતી હથ કરતાં વધારે નહી હોવી ભેદએ તથા તેના મનને તેની રાકવી ઉપરાંત મેહેનત નહી આપવી ભેદએ. દરેક બાળક શીખાઉ, તેમાં અગત કરીને જે બાળકો અધવાળાં માખાપોથી અવતરેલાં હોય તથા

જે બાળકો ખીજાં કરતાં વધારે ચાલાક તથા હુશીયાર
 માલમ પડતાં હોય, તેઓની તંદરોસ્તી જાળવવાને માટે આઝ્મે
 ધારો દરેક માત પીતાઝ્મે તથા મેહેતાજીઝ્મે ખુબ યાદ
 રાખવો. તો પણ માંડાં બાઝ્મે જે બાળકો વધારે
 ચંચળ તથા હુશીયાર માલમ પડે છે તેઓનેજ સુંઠી
 કાહાડીને પોતાનાં ખાતાને માન મળે એવી મતલબથી
 માસ્તર તેઓને વધારે મેહેનત આપે છે તથા તેઓના
 કુમળા તથા નાજુક મનને અણધરતી રીતે ઊસકેરે છે,
 કે જેનુ પરીણામ એનીપન્ને છે કે જીવારે તે બાળકોનાં
 માખાપ તથા લગતાં વીથેકો તેઓ વીથે મોહોટી આરા
 બાધતાં હોય છે ત્રીયારે પેલો શીક્ષક તેઓની તંદરોસ્તીને ઝને
 તે માથે તેઓની જીંદગીને બારે જોખમમાં નાખે છે.”
 ચંચળ તથા અફલાતુન છોકરાંઓને એવી અણધરતી
 રીતે ઊસકેરીયાથી જે માઠી અસર થાય છે તે છોકરા
 કરતાં છોકરીઓ ઉપર વધારે માલમ પડે છે, કારણ કે
 છોકરાઓ થોડો ઘણો વખતખી બાહાર ખોલી હવામાં
 ફરહર કરે છે પણ છોકરીઓને તો આખો દાહાડો ઘેરની
 અંદરની ખરાબ હવા દમમાં લેવી પડે છે તથા તેઓને
 ઝાજી ફરહર અથવા કસરત મળતી નથી. વાસ્તે દરેક
 માતપીતાને લાયક છે કે જે તેઓના બાળક ઉપર કહ્યું
 તેવી રીતે ઘણાં ચંચળ હોય તો તેઓના મનનો કેળવણીને
 અણધરતી રીતે જરાખી ઊસકેરીયાને બદલે તનની કેળ-
 વણી ઉપર જેમ અને તેમ વધારે ધ્યાન આપવું. એવાં
 છોકરાંઓને મનની ઘણી મેહેનત આપ્યાથી કેહેવાં ખરાબ
 પરીણામ નીપન્ને છે તેના એક ખરા બનેલા દાખલાનો

ચીતાર એક સાચેર આપે છે તે જીવ્યો.
 ક્ષીતામાં એક હેનરી કરક હુવાઈ નામ
 રાઅરના મરણ વીરો એક ખીન્ને ઘણો નામાકાત સા.
 એર વીલાપ કરે છે, અને જાતે ઘણો નખજો તથા
 દમીઅલ છતાં વીધા પછવાડે ખેલત મેહેનત કરી તેણે
 પોતાનો જાન ખોયો તેને વાસ્તે તે અફસોસ કરે છે.

*" Unhappy White ! when life was in its spring,
 And thy young muse just waved her joyous wing,
 The spoiler came , and all thy promise fair
 Has sought the grave, to sleep for ever there.
 Oh ! what a noble heart was here undone !
 When science self destroyed her favourite son !
 Yes ' she too much indulged thy fond pursuit -
 She sowed the seeds, but death has reap'd the fruit
 'Twas thine own genius gave the final blow,
 And help'd to plant the wound that laid thee low
 So the struck eagle, stretch'd upon the plain,
 No more through rolling clouds to soar again,
 View'd his own feather on the fatal dart,
 And winged the shaft that quiver'd at his heart
 Keen were his pangs, but keener far to feel
 He nursed the pinion which impelled the steel ,
 While the same plumage that had warm'd his nest,
 Drank the last life-drop of his bleeding breast "*

અર્થ—કમનસીબ બહાઈ ! જ્યારે તારી જીવંતીની
 કલી કુટવા માંડી હતી અને જ્યારે સરસ્વતી હજી તર-
 તનીજ તારી ઉપર પ્રસંન થઈ હતી ત્યારે એકાએક
 મોહોતે તારી ઉપર ચેતાળી કીધી કે જ્યાં તારી સઘલી
 માગી ઉમેદોએ હંમેશા શુધીનો આસાએસ લેવાને વાસ્તે
 તારી સાથે કખરવાસો કીધો છે. અફસોસ ! જીવ્યો કે
 એથી એક કેહેવું ઈચ્છુ અવાહીર રદ થઈ ગયું, પણ વધારે

અફસોસ કરવા જોગ એછે કે જે વીણા તરફ તેના મનની ધણી વળાણુ હતી તેજ વીણાનો એ જોગ થઇ પડ્યો. ખરેખર વીણા તરફ તારું અતી ઘણું મન લાગેલું હતું અને જે ઉમદાં બી વીણાએ તારામાં રોપ્યાં હતાં તે બોનાં ફલ જમને હાય થયાં હતાં. જે મીસાલે એક ધામલ થએલું ગરૂડપક્ષી મેદાનપર લાંબું યજ્ઞને પડ્યું હોય અને તેનાથી આકારા તરફ ચઢી શકાતું નહી હોય તથા જે તીર વાળ્યાથી તેનું મોહોત નીપજીયું હોય તે તીર પોતાનાં પીછાંથીજ કરીને પોતાનાં શરીરમાં લાગો હોય, તે મી-શાલે, ઓ કમનસીબ જહાઘટ ! તારી પોતાનીજ અતી ધણી હુશીયારીથી તને કારી જખમ લાગો હતો કે જેથી તને મોહોતને શરણુ થયું પડ્યું હતું. તે ગરૂડપક્ષીને અતી ઘણું દુખ લાગે છે, પણ વધારે દુખ એટલા વાસ્તે લાગે છે કે જે તીરથી તેનું મરણુ નીપજીયું તે તીર તેની પાંખનાં પીછાંથી કરીને તેની તરફ આચો તો, તથા જે પીછાંથી તે પોતાનો માલો ગરમ રાખતું હતું તેજ પી-છાંએ તેની છાતીમાંથી વેહેતાં જીવતાં લોહીનું છેલું ટીપું પીધું હતું.

માથાં અથવા ભેજાંનાં દરદો.—એ દરદોથી બા-જકોના મરત્યુકની ટીપનો મોહોટો ભાગ રોકાય છે. ભેજાંનાં દરદોથી એટલી મોહોટી ખરાબી નીપજે છે તેહતું મુખીય કારણુ એ કે બાજકના જનમની વખતે તેનું ભેજું ઘણું નાહાનું હોય છે પણ તે પછી તે બીજા ભાગો કરતાં ઘણું જલદી વધવા માંડે છે અને એક બે વરસમાં તે પોતાના આગલા વજન કરતાં બમણું થાય છે અને એ

પછી પણ તે ઘણું જલદી વધીયા કરે છે. હવે જે ભાગ અથવા અન્ય ઘણો જલદી વધતો હોય છે તે ભાગમાં ઘણાં નજીવાં જેવાં કારણો કે જે બીજી વખતે તેની ઉપર કંઈ પણ અસર નહીં કરી શકે તેવાં કારણોથી આખે વખતે દરદ જલદી લાગુ પડી શકે છે, ના એટલુંજ નહીં પણ એક વાર લાગુ પડીયા પછી તે ઘણા જોરથી તથા ઘણું જલદી વધી પડે છે. ભિન્નનાં દરદો બાળકોને ઘણાં થાય છે પણ એ સઘળાં એટલાં તો ગુચવણ બગેલાં હોય છે કે તેઓને પારખવાને કોઈવાર શીખેલા ડાક્ટરને પણ બાગી મેહેનત પડે છે વાસ્તે તેઓ દરેકની પારખને સાર જુદી જુદી નીશાનીઓ આપીયામાં કંઈ ફાયદો માલમ પડતો નથી વાસ્તે તેઓને પડતી મુકી ભિન્નનાં સઘળાં દરદોની કેટલીએક સાધારણ નીશાનીઓ હોય છે તેવીશે બોલવાનું સર કરીએછ.

જે બાળકને ભિન્નનું દરદ થયું હોય છે અથવા થવાની સરઆતમાં હોય છે તેના ચેરામાં એક અજાએજ તરેહેનો ફેરફાર થઈ જાય છે કે જે બોલની અંદર લખાઈ શકાતો નથી. તેનો ખુદરતી શાંત તથા હસમુખો ચેહેરો બદલાઈ જઈ તેને બદલે બખરાએલો, ચીંતાવુર તથા ખીંચેલો માલમ પડે છે, આગળ બાળક પોતાની માએને જોતું હતું વીધારે તેના મોહોડા ઉપર એક અજાએજ તરેહની ખુશી પંથરાએલી માલમ પડતી હતી, પણ તે હમણા તેણીની તરફ ઘણી ખેદરકાર નજરથી જોએ છે. વલી તેના માયામાં કોઈ દરદ થયું હોય એમ તે પોતાના હાથ વારે ધડીએ માયા ઉપર મુકે છે અથવા હાથવતે તે પરાવારે છે

અથવા ફટે છે. ખીજાંનામાં મુવાડીયું હોય છે તો કોઈ વાર તે પોતાનું માથું આખો વખત એક બાજુથી ખીજી બાજુએ હીંદોલીઆ કરે છે; કેહેછે એથી ઘણી વાર તેના માથાનો પછવાડેના બાજુ બધા ઘસાઈ જાય છે. તેહેને ઘોગાટ તથા રોશણીથી ઘણો કંટાલો ઉપજતો હોય એમ દીશે છે, તે રોશણીને જોઈને પોતાની આંખ બંધ કરી લે છે અથવા તેની આગળ હાથ આડા કરે છે, તે આખો દાહાડો મુસ્તીમાં પડી રહેવા ચાહે છે, તે હંધાયછે તીયારે પોતાના ઝોલા હરધા જીંધારા રાખે છે, તથા તેમાથી ઘણી વાર બડકીને ઉઠે છે. તે આખો દાહાડો જીણે સાંધે કાંશીયા તથા કગણીયા કરે છે અને થોડે થોડે વારે તે એવી તો જીણી તથા તીક્ષ્ણ ચીચારી પાડે છે કે જે સાંભળી-યાથી આપણા દીલમાં ધુજરી તથા કંમકમાટ છુટી આવે છે. ત્યારે તે પારણામાં મુતેલું હોય છે અને તેને કોઈ બા-હાર કાહાડે છે તીયારે અથવા એકના હાથમાંથી ખીજના હાથમાં આપવામાં આવે છે તીયારે તે ધણું રડે છે તથા જાણે કોઈ તેને નાખી દેતું હોય એમ ખીજીને લાકડા જેવું થઈ જાય છે. તેને આખો દાહાડો હાથમાં લઈને ફરીયા કીધાથી એન પડતું હોય એમ લાગે છે. એ વતરોગે તે બાળકને તાપ આવે છે તથા તેના ગાલ ઉપર જરા જરામાં રતાસ ચઢી આવે છે. જો તેનું માથુ તપાશીશુ તો તે ગરમ માલમ પડશે તથા તેનો ઉપરનો નેસો તણાઈ આ-વેલી દેખાશે, તેના ટાલક ઉપર જે ખાડો હોય છે તે ધણું કરીને ઉપસી આવેલો દેખાય છે તથા તેની અંદર લોહીનો ધપકારો ઘણા જોરથી થાય છે. એ શીવાયે તે બાળકના

માંદા તથા આંતરડામાં પણ ખીગાડો થાય છે, કોઈવાર તેનાં પેટ છુટી જાય છે પણ ધણીવાર ઝાડો કબજ રહે છે. પણ ઉપર કહી તે કરતાં વધારે અગતની નીરાની એ છે કે જે બાળકને માંયાનું દરદ થયું હોય છે તે કાંઈ પણ દેખાઈતાં કારણ વગર અમસતું ઓકીયા કરે છે. એ ઓકારી પેહલવેહેલી થોડી તથા ધાવીયા અથવા ખાધા પછીજ થાય છે પણ થોડા વધારે દાહાડા પછી તે બાળક ખાય કે નહી ખાય તોપણ આખો દાહાડો ઓકીયા તથા ગણુ તાણીયા કરે છે. એ નીરાની ધણી અગતનો ગણાય છે તથા એવીશે એક કાખેલ લખનાર કહે છે કે “કાંઈ પણ દેખાઈતાં કારણ વગરની તથા ચાલુ ઉલટી જેવી ખીજ એવી એકખી નીરાની હું નથી જાણતો કે જેથી એક બાળકને ભેજાનું દરદ થાય છે એમ કહેવાઈ શકાય.” જે બાળકો ધાવતાં હોય છે તેઓમાં એ નીરાનીનું ધણું વજન જણાતું નથી કારણ કે તેઓ ખીજાં ધણાંએક હલકાં કારણને લીધે વારેધડીએ ઓકે છે, પણ જે તરણુ વરસનાં બાળકોમાં એ પ્રમાણે ઉલટી થાય તો માતાએ તરત એતરું જોઈએ છે તથા તેવીશે ડાકટરની સહલા લેવાને ચુકવું નહી. વળી કોઈવાર એવાં બાળકને અમસ્તો સુકો તથા ખોખરો ઠાંસો પણ થાય છે પણ એ સહ કરતાં અગતની તથા સાધારણ તથા સરવેને જાણીતી ખીજ એક નીરાની રહેલી છે કે જેવીશે જરા વીસતારીને ખોલવાની જરૂર છે.

બાળકને તાંણુ થાય છે તે વીશે.—એ દરદ માતર ભેજાનાં દરદોથીજ થાય છે એમ નહી પણ ખીજાં ધણાંએક દરરોના દરમીઆનમાં યઈ આવે છે કે જેમાનાં

યોડાંએકનુ જોગ્યાન તમોએ આગલ વાંચીયું હશે. અ-
 લખતાં એ દરદો પેહેલ વેહેલા બેજાં ઉપર માઠી અસર
 કરે છે અને તેથી તાંણુ અથવા ઉપલીયું થઈ આવે છે.
 બાળકને કરમ ઘણા થવા હોય છે તીઆરે, દાંત કુટતા
 હોય છે તીઆરે, ગુંચનાડાંસાની અંદર, કોઈવાર સહીઅડ
 તથા ગોવરૂં આવવાની આગમજ તથા કોઈવાર ઘણો
 તથા જલદી નહી પચી શકે એવો ખોરાક અવડાવીયો
 હોય છે તીઆરે તેને એ થઈ આવે છે. તેમજ જે
 બાળક હંમેશા બંધીઆર તથા ખરાબ હવામાં વસે છે તેને
 એ દરદ વધારે સેહેળાઈથી ચવાની ધાસ્તી રહે છે.
 એમ કેહેછે કે બાળ લગનથી પેદા થએલાં બાળકોમાં તાણુ
 વધારે થાયછે. બાળ લગનથી ચતીખરાખીનો કાંઈ પાર છે
 વાંરું! બાળકને એ દરદ સરૂ થાય છે તેની આગમજ કેટલી
 એક નીશાની આપણને માલમ પડે છે, જેવી કે તે વારે
 ઘડીએ અમરુ ધાવે નહી ધાવે તોખી ઓઝીયા કરે છે, તેનું
 માથું કુખડું હોય એમ માલમ પડે છે કેમકે તે માથા
 ઉપર હાથ મુકીને રડીયા કરે છે, તે જાંઘાએ છે તીઆરે
 તેના ઝોલા અરધા ઉંઘાડા રહે છે, ઉંઘમાં તે દાંત કુકડાવે છે
 તથા આંખના ટોપા ફડકાવે છે, હાથ પગ ચમકે છે, તથા
 હાથાંનાં આગળાં તેમા સઉથી પેહેલે અંગોઠો હથેલી તરફ
 મંડાઈ જાય છે. વલી જાંઘમો જાણે હસડું હોય તેમ
 મોહોડું મલકાવે છે. એટલું છતાંખી જે બાળકની તરત
 સંભાળ નહી લીધી તો તેને તાણુની ખરી નીશાનીઓ
 થઈ આવે છે હિઆને તે સુતેલું હોય તો ઉંઘમાંથી એકાએક
 જુમપાડી ઉઠે છે અને પછી ખેસુધ થઈ જાય છે, તેના ઝોલાના

વાહાડ ફેરવાઈ તથા એક મુવેલા માણસના ડોલાનીકાની સ્થિતિ
 થઈ જાય છે, તેનું મોહોડું મરડાઈને બેશીકલ તથા કાણ
 થણક થઈ જાય છે તેમાથી ફીણ અને કોઈવાર જીભ ફર-
 ડાયાથી લોહી પણ નીકલે છે, તેનું આખું શરીર કોઈવાર
 આસ્તેથી અને કોઈવાર ઘણું જોરથી ધુન્ને છે તથા કહણ
 લાંકડાં જેવું તથા તીર કમાન થઈ જાય છે, તેનાં આંગણાં
 મરડાઈ તથા એક એકપર ચઢી જાય છે, તેના હાથ
 પગ તણાય છે તથા તેના શરીરપર કોઈવાર બેહદ
 પશીનો છુટે છે. બાળકના શરીરપર બેઉ બાજુએ
 એક સરખી રીતે તાણુ થવાને બદલે કોઈવાર તેની ડાબી
 ધમ્મા જમણી બાજુએજ થાય છે અને તે વખતે
 તે બાળકનો દેખાવ વધારે ડરામણો લાગે છે. એ પ્રમાણે
 તે બાળકને બે ચાર અથવા પાંચ મીનીટથી એક બે
 અથવા વધારે કલાક શુધી તાણુ ચાલે છે અને પછી
 નરમ પડે છે. નરમ પડે છે તીઆરે તે બાળક નીસારા
 થઈ જાયે જીંઘમાં હોય એમ પડી રહે છે અથવા તે
 મોહોટે મોહોટે રડે છે અને પછી મુઘીમાં આવે છે. કોઈ
 વાર એવું બને છે કે તાણુનું જોર આસ્તે આસ્તે વધતું જાય
 છે, તે બાળક બેશુધીમાંથી કદી હુશીઆર થતું નથી
 અને ઘણી તાણુ તોડ કરીને પોતાનો પ્રાણ છોડે છે.
 તાણુનું દરદ ઘણું કરીને નાંહાનાં બાળકોનેજ થાય છે
 અને જેમ જેમ તેઓ મોહોટાં થતાં જાય છે તેમ તેમ
 તેઓને એ ડરામનો મરજ થવાનો ધાસ્તી મળતી જાય છે.

માવજત—એવીથે બોલતાં ફરીથી પેલી અવી ઉપીઓગી
 એંગરેજકેહેવત ધમ્માદ કરાવવી પડે છે તે એકે કોઈ પણ દર-

દને સાફ કચીયાનાં કરતાં તેનો અટકાવ કરવો ઘણો મારો છે. માથાનાં દરદો એવાં તો જાલમ છે કે તેઓને એકવાર ચોકસા પારખીયાં કે બાળકનું મોહોત પારખીયા બરાબર છે. પણ જો તેઓની પેહેલી નીરાનીઓ માનમ પડે તેવામાંજ એતવણી લઈ ઘટતા હિપાયો કાને લગાડીયા હોય તો ઘણાં કુમળાં બાળકોના હૃવનો બચાવ થશે એમાં તો કાંઈ રાક નથી. વાસતે ઉપર કહી તેવી રાક્ષાતની નીરાનીઓ માનમ પડે કે તેવીજ કોઈ ડાકટરની સહજા લેવી પણ જો ઉપલીયું થવાની રાક્ષાતમાં હોય અને તે વખતે ડાકટર નહી મળે તો તરતજ માતાએ ધુ કરવું? તે બાળક જો હિંમતો હોય તો જરા આસ્તે રહીને સજગઈ કરવું મંભાળ રાખવી કે હિંતાનેવાર તે બાળક ચોકે નહી. ઉઠાડીને તેને જરા ધવડાવવું અથવા થંકુ પાણી પાવું. જો માથું ગરમ હોય તો તેપર કોલનવાટર અને પાણી બેળીને અથવા અમરુ પાણી મુકવું. જો યુવાની આગમન ઘણો અથવા નહી પચી રહે એવો ખોરાક લીધો હોય અને તેથી તે ગબરાયે છે એવું માનમ પડે તો તેને ધવડાવીયા અથવા કંઈ પણ પાયાને બદલે તે હલદી કરે અથવા તેને એક બે સાફ ઝાડા થાય એવા ઉપાયો લેવા. એટલા વખતમાં તેને ડાકટરની મદદ મળી રાકશે અને પછી જો લેઈતું હશે તે તે કરશે. જો તાણ એકાએક થયું હોય તો માતાએ ધુ કરવું? અલખતાં તેણે તરતજ ડાકટરને તેડું નોકલવું પણ તે આવે તેટલોવાર તેણીએ અમરુ બેશી નહી રહેવું, પણ તે બાળકનાં કપડાં કાઢાડી નાખી તેને ગરમ પાણીના ટપમાં ઢાલી મુધી બેસાડવું. પાણી ઘણું ઊંડું નહી

પણ આપણા હાથમા લેવાઈ રાકાએ એવું ગરમ જોઈએ. જે વખતે તેને પાણીમાં બેસાડીયું હોય તે વખતે તેનાં મોહોડાં ઉપર થંડા પાણીના જરા કટકા આસતે રહીને મારવા તથા તેના માંયાં ઉપર થંડુ પાણી ત્રીણી ધારે રેડવું અથવા કોલનવાટરને પાંણી ભિળી કટકા ભીજવી તે સુકવા. પાણીમાં બેસાડીયા પછી તેના પગ તથા પેટ જરા આસે આસે મસળવાં. પાણીમાં બેથી તે પાંચ અથવા દશ મીનીટ સુધી બાળકને રાખવું, પછી બાહાર કાઢાડી ખુબ દોરડું લૂછીને એવી રીતે સુવાડવું કે તેનું માથું ઊંચું ટકીઆ ઉપર આવે. તેનાં આંગ ઉપર જોઈએ તેટલાંજ કપડાં ઓઢાડવાં અને પછી તેને ખુલ્લી હવા મળે તેટલાવાસ્તે બારીબારણા ખોલ્યાં મુકવાં અથવા તેના મોહોડા ઉપર પવન નાખવો. પણ એને બદલે દેશી ઓરતો બાળકને પવન થઈ આવશે એવી બીછીક રાખીને એક બંધીઆર તથા ગરમ ઓરડામાં ગાંધી રાખે છે, ના એટલુંજ નહી પણ તે નાહાતી ઓરડીમાં વીસ પચી સજણ એકઠાં થઈ તેને ઉપરથી ઊલટો શેક કરે છે તે ઘણી દલગીશી બરેલી વાત છે, કેમકે એથી બાળકની અકળામણ વધે છે તથા તેના લોહીના ઉછા-જામાં વધારો થાય-છે કે જેથી તે નહી મરતું હોય તે મરે છે. ઉપલી માવજતથી તાણ કદાચ નરમ પડશે અથવા નહી નરમ પડશે તો એટલા વખતમાં ડાકટર આવી પોહોચશે અને પછી વધારે ઊપાઓ શુ કરવા તે તે કેહેશે અથવા કરશે વાસ્તે તેવીશે હંઈ કાંઈ બી વધારે લખવાની જરૂર દીસતી નથી.

ગોવર્ં તથા સહીએડ.—એ બે દરદો જો કે એક એકથી તદન જુદાં છે તો પણ ઘણી એક બાબતોમાં ઘણાં મળતાં

આવે છે, જેમ કે એ ખેડની અંદર તાપ આવે છે, અને એક જાતના કુદા અથવા છાંટ બદન ઉપર કુટ્ટી નીકળે છે, તેઓ ધણું કરીને બાળકોનેજ થાય છે, ખેતી તે પાંચ વરસનો વખત વધારે પસંદ કરે છે, અને સાત અથવા દશ વરસ પછીના બાળકોને કદાચજ લાગુ પડે છે, પણ કોઈવાર સઉથી નાંહાનાં પેટમોનાં બાળકને તથા બધાં માણસોને એ રોગ થાય છે. આપણાં લોકો જેને ઉડતાં દરદો કેહે છે તેમાનાં સઉથી ખરાબ ઊડતાં દરદો એ છે, ઇઆને જે એક કુટુંબનાં એક બાળકને એ ખેમાનું એકુ થયું તો પછી તે કુટુંબનાં બધાં અથવા ઘણાં ખરાં બધાં બાળકોને થાય છે, તેઓ દરવરશે ધણું કરીને ચોકસા વખતે ઉભરી આવે છે, તેઓ એક બે વરસ ઘણાં નરમ હોય છે તો તરીજે ઇઆ એથે વરસ ઘણાં જોરથી આખા શહેરમાં ફેલાઈ જાય છે અને ઘણી ખરાબી કરે છે, એ દરદો એક માણસની આખી જીંદગાનીમાં એકજ વખત થાય છે ઇઆને બાળકને સહીએડ અથવા ગોવરં એક વખત આવી ગયું હોય છે તો પછી તેની આખી જીંદગાનીમાં એ દરદના હોમલાંથી હેરાન થવાની તેહેને ધાસ્તી રહેતી નથી. કેટલાએક દાખલા એવા નોંધાએલા છે કે જેમાં એ દરદોએ એકજ માણસમાં બેવાર પોતાનો દેખાવ દીધો હતો પણ એવા દાખલા ઘણાજ યોડા છે. વીદ્વાન લોકોનું એવું મત છે કે એ દરદો આપણાં શરીરમાં કોઈ એક ચોકસા ચીજ અથવા જેહેરના દાખલ થવાથી થાય છે, એ જેહેર આપણા લોહીમાં દાખલ થવા પછી તરતજ એ દરદો ઉત્પન્ન કરતું નથી પણ ચોકસા સુદત ગયા પછી એ દરદોની

હસ્તી અપણને માલમ પડે છે. એ ચોકરા મુદતમુધી જેહર લોહીમાં રહે છે તેથી એવું ધારવામાં આવે છે કે તેટલી મુદતમાં તે લોહીની અંદર એવો કાંઈ ફેરફાર કરી નાખે છે કે જ્યાં એ દરદ ભભગીને બાહાર નીકળે છે તથા ઉપર ફલા તેવા કુદા અથવા છાંટ કુટી નીકળે છે. જે જેહરથી સહીએડ ઉતપન થાય છે તે ગોવરાનાં જેહરથી તદન જુદું હોય છે. સહીએડનું જેહર રાગીરમાં દાખલ થયા પછી આસરે બાર અથવા ચઉદ દાહાડાને મુમારે એ દરદની પેહેલી નીશાની માલમ પડે છે, અને ગોવરાનું જેહર આસરે આઠ ઈઆ નવ દાહાડા લોહીમાં રહ્યા પછી એ દરદ ઉતપન કરે છે.

એ બેઉ દરદોનું ઉપલું થોડુંએક માધારણ તથા એક મળતું ખીઆન કીવા પછી તે દરેકનું જુદું જુદું ખીઆન કરવાનું સર કરીએછે અને પેહેલે—

ગોવરાં વીરો—એ દરદનું જેહર લોહીમાં દાખલ થયા પછી ઉપર કહીયું તેમ આઠ નવ દાહાડે એની ખરી તથા ખુદ્દી નીશાનીઓ રાઝ થાએછે, પણ એની આગમજ ઈઆને જે દીવસથી તે જેહર લોહીમાં દાખલ થાએછે તીઆરથી તે ઉપલી નીશાનીઓ માલમ પડેછે તેટલામાં તે બાળકની તંદરોસ્તીમાં ઘણો ફેરફાર થાએછે કે જે ચંચલ માતા તરત પીજાની રહેછે. તે બાળક પોતાની હંમેશાની રમત તથા ખુરામીબજ છોડી દેછે, બેદરકાર તથા મુસ્ત માલમ પડેછે, બરાબર ધાવતું અથવા ખાતું નથી તથા રાતે સારી પેઠે ઉઘાતું નથી; તેને જરા મરકમ થએલો માલમ પડેછે, તેની આંખ તથા નાક ગળેછે, તેને

છીક આપીવાકરેછે, તેનો અવાજ જરા ખોખરો માલમ પડેછે, તેને જરા ઠાંસો થાએછે, માથું દુખેછે તથા તેની આંખ જરા ડોવાએલી તથા મુજેલી માલમ પડેછે. એ રાત્ર અતાની નીરાનીઓ પછી તે બાળકને તાપ આવેછે તથા તેને કંઈક હાકણુ પણ થાએછે. ઉપલી નીરાનીઓ આસ્તે આસ્તે વધેછે અને તાપ આવીયા પછી એયે દાહડે તે બાળકના દીલપર ત્રીણી ત્રીણી છાંટ કુટી નીકળેછે કે જ્યા કરીને એ દર-દની ખરી ઉતપનતી વીથે ખાતરી થાએછે. ઉપળી છાંટ માલમ પડીયા પછી બાળકની તાસવીસ તથા ઉપલી નીરાનીઓનું જોર કાંઈ કમતી થતું નથી પણ એરખી કોઈવાર વધેછે. એ છાંટ કુટીયાની આગમજ અથવા પેહેલી તાપ ભરાઈ આવેછે તેની આગમજ કોઈવાર બાળકને તાણુ અથવા ઉમલીકું થઈ આવેછે. ગોવરાંની છાંટ પેહેલવેહેલાં માથાં તથા મોહોડાં ઉપર અને પછી હાથ, છાતી, પેટ તથા ખીજ ભાગ ઉપર માલમ પડેછે. તે પેહેલાં નાહાના તથા રાતા જુદા જુદા ડાઘોનીકાની દેખાએ છે પણ એ ડાઘ જલદીથી વધીને એક એક સાથે મલી જઈ ઘોડાની નાલના જેવો આકર પડે છે. અગર જો બાળકનાં શરીર ઉપર આપણો હાથ ફેરવીશું તો આપણને માલમ પડશે કે એ ડાઘ સપાટીથી જરા ઉપસાએલા છે. એ રાતા ડાઘ મોહોમાં તથા ગળામાં પણ ઘણીવાર માલમ પડેછે. પાંચમે દાહડે યગ શીવાએ શરીરના બધા ભાગ ઉપર છાંટ દેખાએ છે. એ વખતે મોહોડાપરની છાંટ ઘણી વધી પડેછે તથા મોહોડું થુજીને લાલ શુરણુ જેવું થઈ આવેછે. છઠે દાહડે તે યગ ઉપર પણ દેખાએ

છે અને તે દાહાડે તે મોહોડા ઉપરથી જરા ઓસરવા માંડેછે. આઠમે દાહાડે તે ખીજા ભાગ ઉપરથી પણ ઓસરતી જાયેછે અને દશમે દાહાડે તો તે શરીર ઉપર ખીલકુલ માલમ પડતી નથી, જે વખતે એ નરમ પડેછે તે વખતે ઘીલ ઉપરથી આઠા જેવા ત્રીણા પોપરા પડેછે અને એ વખતે કોઈવાર ઘણી વવ છુટેછે.

માવજત—ઉપલાં ખીઆન ઉપરથી વાંચનારને માલમ પડીયું હશે કે ગોવરું કાંઈખી રીતે ઘણું જલમ દરદ નથી. ગોવરાંનું દરદ ઘણું જોખમ ભરેણું નથી એ વાત ખરીછે અને તે ઘણું કરીને અમસ્તાં ગોવરાંનેજ લાગુ પડેછે, પણ એના દરમીઆનમાં અને ઘણું કરીને એ છેક સાઈં થવા આવીયું હોય્ને તે વખતે ઘણાંએક દરદો થઈ આવેછે અને તે વખતે ઘણો જોખમ રહેછે. અમસ્તાં ગોવરાંની અંદર બાળકની માતાની તરફથી સારી માવજત શીવાયે ખીજા કશાની જરૂર નથી. જેવી બાળકને સરકમની નીરાનીઓ માલમ પડે અને જો ગોવરું ગામમાં ફેલાયેલું હોય્ને તો તેવીજ તે બાળકની સંભાળ લેવી, તેનો ખોરાક જરા કમી કરવો તથા તે જેમ અને તેમ હલકો આપવો તથા તેને થંડીની અંદર બાહાર ફરવા દેવું નહી—પણ દેશી સ્ત્રીઓ બાળકને થંડી લાગશે એવી મતલબે તેના ઓરડાનાં બારી બારણા બંધ કરી તેને પાંચ સાત ગરમ કપડાં ઓઢાડીને સુવાડી રાખેછે તેના જેવી બાળકના હકમાં નુકસાન કારક રીત ખીજી કોઈ નથી. થંડી લાગાથી બાળકને નુકસાન થાયેછે એ વાત ખરીછે પણ તેને વાસ્તે તેને એક બંધીઆર તથા નાહાના ઓરડામાં ગરમ કપડાની

અંદર એક ઓખાની કાની વીટાલી રાખવાની કાંઈપણ જરૂર નથી, એથી કરીને તેની તાપમાં તથા તાસવીસમાં અતીઘણો વધારો થાએ છે અને કોઈવાર તેનું માથું દુખી આવે છે તથા તે લવવા બકવા માંડે છે. કોઈવાર ગોવરાંવાળાં બાળકોને તરસા અતીઘણી લાગે છે વાસ્તે તેને તેની મોહતાજ પ્રમાણે પાણી આપવું અથવા તો વધારે સારી રીત એ કે તેને પાતલી સાણુ ઓખાની અથવા ગામઠી ઓખાની કાંછ અને તે જરા શુભરાઈ આપવી. ઉપર કહ્યું તેમ તે બાળકનો ખોરાક ઘણો થોડો તથા હલકો હોવો જોઈએ. કોઈવાર ગોવરાંવાલાં બાળકને ભુખ અતીશયે લાગે છે અને તેને જે ચીજ નહીં ખપતી હોએ તેથી તે માંગે છે, તીઆરે તેને ના પાડવાને અજ્ઞાન માતાઓ કેટલાએક વેહેમને લીધે બીહીએ છે, અને પછી બારી ખોરાક લીધાથી બાળકનો કોઠો બીગડી જાએ છે, તેનાં પેટ છુટી જાએ છે અથવા એથી વધારે ખરાબ એકે તાણું દરદ થઈ આવે છે. પણ સારાં બાએગે એવા ખરાબ બનાઓ ઘણા જુજ બને છે અને તેનું કારણ એકે ઘણું કરીને ગોવરાંવાણું બાળક પેહેલા તરણ ચાર દાહાડા મુદલ ખાવા માગતું નથી.

જો ગોવરું ડુટીયા પછી બે તરણ દાહાડે બાળકની તબીબેતમાં કાંઈ બીગાડો થતો માલમ પડે, જો તેને તાપ ઘણી જોરમાં આવે તથા તેને હાફન થઈ આવે, અથવા જો તેનું માથું દુખતું હોય એવું માલમ પડે તથા તેના માંયાંની નેસો તણાઈ આવેલી હોય તો, વખત ન આવે તરત ડાક્ટરની સહલા લેવી. કોઈવાર એવું બને છે કે કંઈક

દરદના જોરથી અથવા બાળકને ઘણી થંડી લાગીયાથી ગોવરાંની છાંટ બાહાર નીકળેળી પાછી ખેસી જાય છે અને તેથી બાળક ઘણું અકળાએ છે. એવે વખતે માતાએ અતીરાય ગભરાય છે તથા ચીંતામાં પડે છે અને એવી ચીંતાની અંદર તે બાળકને પાછી છાંટ બાહાર નીકળે એવી મતલબથી તરૈહવાર ગરમ ચીજો આપે છે કે જેથી તે બાળકને અતી ઘણું નુકરાન થાય છે તથા કોઈવાર જીવની પણ ખુવારી થાય છે. વાસ્તે જો કાંઈખી દરદના સ-બબથી છાંટ પાછી ખેસી ગઈ હોય તો પોતે કાંઈપણ ઉપાય કસ્યાને બદલે તરત ડાકટરની સહલા લેવી. પણ જો એવું ચોકરા માલમ પડે કે માતર ઘણી થંડીના સબબથીજ એ છાંટ ખેસી ગઈ છે તો માતાએ ખેલાશક તરતજ તે બાળકને ગરમ પાણીમાં ખેસાડવું કે જેથી ઘણું કરીને તે છાંટ પાછી ઉભરી આવશે અને બાળકનું રાંકટ મટી જશે. ગોવરાંવાળાં બાળકની ગોવરાંની છાંટ સારી થયા પછી ઘણી સંભાળ લેવી જોઈએ છે. એ વખતે તેને છાતીનાં ઘણા-એક દરદો અને તેમાં ખશુરા કરીને જો બાળક નબળું તથા ખઈવાળાં માંબાપોથી જનમેલું હોય છે તો ખઈનો મરજ થઈ આવે છે. વાસ્તે એવાં બાળકને હંમેરા ગરમ કપડાં પહેરાવી રાખવાં તથા ઠંસો અથવા સરકમ થઈ આવે તો તેને વીસરફામ રાખીયાને બદલે તરતજ ડાકટરની સ-હલા લેવી. આએ બાબદ બંધ કરીયાની આગમજ ખીજ એક અગતની સુચના કરવી જોઈયિજ અને તે એ કે ગોવરાં-વાળાં બાળકને સાઈં થયા પછી તેનાં પેટમાં બોખાર અ-થવા ગરમી ઘણી રહે છે એવું સમજી ઘણું કરીને સઘળી

માતાઓ તેને જોલાખ અને તે વળી ઘણો મજબુત આપે છે કે જેથી ઘણી ખરાબી થાય છે કારણ કે એક તો ખાખકની હાલની નખખાઈમાં ઉલટો વધારો થાય છે અને ખીજું તો તેના પેટ છુટી જવાની એવા કેસોમાં ધાસ્તી રહે છે અને જીવારે તેની ઉપર જલમ જોલાખ આપે તોવારે તેને મરડો અથવા સધરાનીનો ખુરો મરજ લાગુ પડે એમા નવાઈ શું?

સહીએડ.—ખાજ વયેમાં જે જે દરદો થાય છે તેમાં શીતળાનો મરજ સહી ડરામણો ગણાય છે. એથી ઘણાંએક ખાજકોના જનની ખુદારી થાય છે એટલુંજ નહીં પણ જેઓ મોહોતના પંજમાંથી બચી જાય છે તેઓનો એહેરો ઘણી વખત એવો તો બદશુકલ થઈ જાય છે કે તે જોનારને દયા સાથે કમકમાટ તથા દુખ ઉપજાવીયા વગર રહેતો નથી. એવા દહતિ મરજ વીથે ઓકસ જ્ઞાન ધરાવવાને દરેક શાની માં ખાએશ રાખતી હશે એવું હમો ધારીએ છે. સહીએડની તવારીખ અગત તથા વાંચવા જોગ જાણી વાંચનારને સારૂ તેનો સાર નીચે ઉતારી લઈ જાએ છે—કેહે છે કે એની સરઆત ઈસવી સન પરર અથવા ૫૪૪ વરસને સુમારે મીશર દેશના તથા આરબસ્થાનના કીનારા ઉપર પેહેલ વેહેલી થઈ હતી. એ પછી તે બે બાજુએ ફેલાવા લાગો, એક બાજુથી આલેકઝાંડરીયા તથા તેની પાસેનાં ગામોમાં અને ખીજી બાજુથી ઈરાન તથા તેની પાસેનાં દેશો તરફ પંથરાઈ ગયો. કેટલાએક લોકો એવું કેહે છે કે ઈસુખરીસ્ટની કેટલીએક સદીની આગમજ એ મરજ હીંદુસ્તાન તથા ચીનમાં ચાલુ હતો.

એ વાત ખીજાઓ નામંજુર રાખે છે કારણ કે તેઓ કેહે છે કે જો એમ હોતો તો એ મરજ ઘણી મુદતની અગાઉ એ દેશો પાસેના મુલકમાં પંથરાઈ ગયો હોતો. પણ એ નહીં પંથરાઈ ગયો તેનું કારણ ખીજી બોરદુવાળા એવું જણાવે છે કે એ દેશોનાં લોકો જીયારે કોઈ માણસ આજની પડતું અથવા એવા મરજથી હેરાન થતું તો આરે ખીજાં લોકો તેની સાથે ઝાલે સંબંધ રાખતાં નહીં હતાં તથા તેને એક જગ્યામાં બંધ કરી રાખતાં. વળી તેઓ કેહે છે કે તે વખતે જુદાં જુદાં દેશનાં લોકો એક એક સાથે વેપારનો તથા ખીજી બાબતનો ઘણો સંબંધ રાખતાં નહીં હતાં અને તેથી એ મરજનો ઘણો ફેલાવો થયો નહીં. યુરોપખંડમાં આઠમી સદીની આગમજ એ મરજ ખીજા કુલ માલમ નહીં હતો, એ પછી પેહેલ વેહેલ તે સ્પેન દેશમાં માલમ પડીયો અને તાંહાંથી આખા યુરોપખંડમાં તે એટલા તો જોરથી પંથરાઈ ગયો કે થોડી મુદતમાં લાખો જીવની ખુહારી કીધી. અમેરીકાખંડ રોધી કાઢાડીયો (૧૪૯૨) તેની આગમજ એ ખંડમાં એ મરજ કોઈને ખબર નહીં હતો. પેહેલ વેહેજો એ રોગ સેંટડોમીનગો નામનાં અમેરીકાને લગતાં ટાપુમાં આસરે ૧૫૨૭ ના વરસમાં માલમ પડીયો, એ પછી તરણ વરસને સુમારે જીઆરે સ્પેન તથા મેક્સીકોની વચે લડાઈ ઉઠી તો આરે એક સહીએડથી જરાઈ ગએલા સીધીને છેલા દેશના કીનારા ઉપર ઉતારીયામાં આવીયો હતો; એ સીધીમાંથી એ રોગ એટલો તો ચોતરફ ફેલાઈ ગયો કે માતર મેક્સીકોમાં જ દોહોડ લાખ કરતાં વધારે માણસોની ખરાખી કીધી.

૧૭૦૭ ના વરસમાં તે પેહેલ વેહેલો આઈશલેનડના ટાપુમાં માલમ પડીયો, અને એટલી તો ખરાખી કીધી કે તેની આખી વસ્તીના એથા ભાગ કરતાં વધારેનો નારા કચી નાખીયો. ૧૭૩૩ માં તે ગરીબલાનડનાં ટાપુ તરફ પોહોંચી વળીયો અને તાંહાં એટલા જોરથી ફેલાઈ ગયો કે માણસની વસતી વગર તે ટાપુ છેક ઉજડ થઈ જવા લાગું.

આવા પક્ષીત તથા જલમ રોગનું જોર જેમ અને તેમ કમી કરવાને તે વખતના વીદ્વાનોએ ભારી મેહેનત કીધી હશે એમાં તો કાંઈ શક નથી, કારણ કે તેઓએ એવી એક રીત શોધી કાઢી હતી કે જો એક માણસને ખુદ-રતી રીતથી સહીયડ આપીયા હોય અને જો તે સહીએડના એક દાણામાંથી એક કાઢાડીને ખીજાં સારાં માણસને તે વટે સહીએડ મુકીયા હોય તો તેહેને પછી જે સહીએડ આવે છે તેનું જોર ઘણું કમતી રહે છે તથા તેની અંદર જાનની સલામતી વીશે ઘણી ધાસ્તી રહેતી નથી. એ રીત કાનસ્ટાનટીનોપલ અથવા ઇસ્તંબુલમાં પેહેલવેહેલી ૧૭૦૦ ના વરસમાં શોધી કાઢાડવામાં આવી હતી. એની સાંખે પેહેલવેહેલાં ઘણાં લોકોએ ભારે જોશથી તકરાર ઉઠાવી હતી. પણ જેમ જેમ વખત જવે એ રીત ગુણકારી માલમ પડતી ગઈ તેમ તેમ પોતાનો આ-ગજો વેહેમ છોડી દઈ લોકો એને પસંદ કરવા લાગા. એ રીત પેહેલવેહેલી ઇંગલંડમાં ૧૭૧૪—૧૫ ના વરસમાં જાહેર થઈ હતી પણ લોકોની છીટને લીધે તે વખતે તે ઉપર કાંઈ ગ્રાજું ધીઆન આપવામાં નહીં આવ્યું. પણ ૧૭૨૧ ના વરસમાં એક બાહાદુર તથા પોતાના દેશનું

બહુ કરનાર સ્ત્રીની મદદથી એ ગુણકારી રીત અંતે
 દાખલ થઈ. એ સ્ત્રી ઇસ્તંબોલમાં એક અંગરેજી
 એલચીની ખાએડી હતી, અને એનું નામ લેડી મેરી
 વાહાટલી માનટેગ હતું. તેણી એ ઇંગલંડમાં પોતાના એક
 મીત્ર ઉપર કાગળ લખીયો હતો તેની અંદર તે લખે છે
 કે—“આપણા લોકોમાં સહીએડ જે ઘણો ફેલાઈ ગયો છે
 તથા જે બારે ખરાખી ફરે છે તે હંધઆ (ઇસ્તંબોલમાં)
 આ રીતે સહીએડ મુકવાથી ઘણો હલકો તથા ધાસ્તી
 વગરનો ગણાય છે. દર વરશે એ રીતે હજારો જણને
 સહીએડ મુકવામાં આવે છે અને તેથી એક મરણ ની-
 પજીયું હોય એવું મને ખબર નથી. તમે ખાતરીથી
 જાણજો કે એ રીતથી પુરો ખત્રાવ થાય છે એવી મારી
 ખાતરી થઈ ચુકી છે કારણ કે હું મારા નાહના છોક-
 રાને પણ એ રીતે સહીએડ કહડાવવાં ધારું છું. માહારા
 દેરાનું બહુ કરવાનો ભલો ગુણ માહારા લોહીની અંદર
 પુર જોરાયો ફરે છે અને એ ગુણકારી રીત માહારા
 દેરામાં દાખલ કરવાની માહારાથી જેમ ખનશે તેમ હું
 મહેનત લઈશ.” એ બધી સ્ત્રી અમસતું બોલી કાંઈ પો-
 તાની વડાઈ દેખાડતી નહીં હતી કારણ કે જે તે બોલી
 હતી તે તેણે જાને કરી બટલાવીયું. તેણે પોતાના છોક-
 રાને ઇસ્તંબોલમાં સહીએડ મુકાવીયા અને પછી પોતાની
 છોકરીને છેક ઇંગલંડ લઈ જઈ ત્યાંના બધાં લોકોની હજીર
 તેણે પણ સહીએડ કહડાવીયા. એ બનાવ ૧૭૨૨ માં
 ઇંગલંડ દેરામાં સઉથી પેહેલવેહેલો બનીયો. એ પછી પણ
 લોકોને જાણે વીધાસ નહીં આવીયો, તેથી છ બંધવાઓ

જેઓને મોહોતની સજા થઈ હતી તેઓની ઉપર એ અ-
ખતરો તપાસી લેવો અને તે સહી સલામત પાર ઉતરી-
યાપી એ રીત પાદરાહી કુટુંબમાં દાખલ કરવામાં આવી.
એવી ગણતરી કાહાડવામાં આવી હતી કે ખુદરતી રીતે
આવેલા સહીએડમાં દર પાંચ છોકરે એક છોકરું મરણ
પામતું પણ આએ રીતે સહીએડ મુકીયા પછી દર
તરણશો છોકરે એક છોકરાંના પ્રાણનો ધાત થતો હતો.
એ રીત બેકે એટલી બધી ગુણકારી તોપણ કાંઈ અડચણ
વગરની નહી હતી, એથી બેકે દરદનું જોર નરમ પડતું
તથા મૃત્યુકની ટીપમાં ઘણો ઘટાડો થતો તોપણ જેમ
જેમ એ રીતથી સહીએડ કાહાડવાનું કામ વધતું ગયું તેમ
તેમ સહીએડના દરદનો એટલો તો ફેલાવો ચાલીયો કે
તેથી લોકોને બારે પીડા ખમવી પડતી. શારાં ભાએગે
એ રીત રોધી કાહાડીયા પછી શુમારે મો વરશે એક
ખીજી નવી રીત ઇંગલંડમાં રોધી કહડાઈ કે જે ઉપલી
અડચણથી તદન વેગલી હતી. તેથી પેહેલી રીત નુકરાન
કારક છે વાસ્તે તેનો કોઈએ ઉપયોગ નહી કર્યો એવું
તાંહાંની પારલમેંટે હોકમનામું કાહાડી તેનો અટકાવ કીધો.
એ ખીજી નવી રીત વીરો આગળ ગઈશીતજાનાં મયાળાં
હેંકળ ખીઆન કરવામાં આવરો.

સહીએડનું જેહેર એક બાળકના લોહીમાં પેપરા થયા
પછી આસરે બાર દાહાડા પછી પોતાની નીરાનીઓ દેખા-
ડવા માંડે છે. એ બાર દાહાડા પુરા થયા પછી તે બા-
ળકને ધુજરી થઈ તાપ આવે છે, તેનું માથું કમર તથા
હાથ પગ ઘણાં દુખે છે, ઓકારી યાય છે તથા જો તે

ધણું નાંહાનું હોય છે તો તેને તાણુ થઈ આવે છે. તાપ
 આવીયા પછી ત્રીજે દાહાડે તે બાળકનાં ઘેલ ઉપર ત્રી-
 ણી ત્રીણી છાંટ ફુટી નીકળે છે, એ છાંટ નીકળીયા પછી
 તાપ તથા બાળકની ખીજ સઘળી અકળામણુ ધણી ખરી
 નરમ પડે છે. એ છાંટ પેહેલ વેહેલે મોડાં, માયાં, ગરદન
 તથા હાથના પોહોચાં ઉપર માલમ પડે છે, એ પછી છાતી
 તથા પેટ ઉપર અને છેલ્લે પગ ઉપર દેખાય છે. પેહેલ
 વેહેલા એ છાંટ અણીદાર તથા કાચી અરાઈના જેવી લાલ
 હોય છે. જે દાહાડાની અંદર તે મોહોટી થાય છે તથા
 તેની અંદર પાણી ભરાય છે. એ વખતે તે અણીદાર
 માલમ પડતી નથી પણ જો આપણુ તપાસીને જોઈશું
 તો દરએકની ઉપર એક ત્રીણો ખાડો અથવા
 ગોળો માલમ પડેલો. ખીજ એક જે દાહાડામાં તે છાંટ
 મોહોટી દાણાદાર થાય છે, તેની ઉપરનો ગોળો મોહોટો
 દેખાય છે તથા તેની અંદર પાણી જેવી જે ચીજ હતી તે
 પાકીને પર થયું હોય એમ દીશે છે. એ વખતે ઇઆને
 જીઆરે દરએક દાણો પાકે છે તીઆરે તેની આસ પા-
 સની જગા રાતી થઈ આવે છે. જેમ જેમ દાણા મોહોટા
 થાય છે તેમ તેમ તે બાળકનું મોહોડું તથા હાથ પગ શુજી
 આવે છે, તેનું આખું શરીર લાળ ભુણુ જેવું થઈ જાય
 છે તથા તેના શરીરમાંથી ઘણો ખરાબ વાસ નીકળે છે.
 છાંટ ફુટીયા પછી દાણાને ભરાતાં તથા પાંકતાં નજદીક
 પાંચથી આઠ દાહાડા લાગે છે. દાણા પાકીયા પછી તેની
 અંદર ખીજે ફેરફાર થાય છે એ ફેરફાર પેહેલા વેહેલો
 મોહોડાં ઉપર થાય છે અને તે એકે પેહેલા જે દાણા સફેદ

દેખાતા હતા તે હમણા જરા પીળાસપર દેખાય છે, કેટ-
 લાએક નાહાના દાણા શુક્રાર્ધ જાય છે તથા જે મોહોટા
 હોય છે તે કુટે છે અને તેની અંદરથી જે ચીક નીકળે
 છે, તે શુક્રાર્ધ જમને પોપડો ખંધાએ છે. એ પોપડો
 ખીજા માર પાંચ દાહાડા રહીને ખરી જાય છે અને પછી
 ભુરા રંગના ડાઘા પડી રેહેછ કે જે થોડા દાહાડામાં સાફ
 થઈ જાય છે અથવા ઘણા ખરાબ કેરોમાં અમસ્તા ડાઘાને
 બદલે ત્રીણા ત્રીણા ખાડા પડી રેહે છે કે જે પછી કદી
 સાફ થતા નથી. ઉપર કહ્યું તેમ બાળકને જેવારે છાંટ
 કુટી નીકળે છે તેવારે તાવ ખીજકુલ અથવા ઘણો ખરો
 નરમ પડી જાય છે, પણ જીઆરે દાણા બરાઈ તથા પા-
 કીને બધા તઈઆર થાય છે તીઆરે ઈઆને છાંટ કુટીયા
 પછી આઠમે અથવા પેહેલી તાવ આવીયાને અગીઆરમે
 દાહાડે તાવ પાછો જોરમાં બરાઈ આવે છે કે જેથી બાળ-
 કની અકળામણમાં ઘણો વધારો થાય છે. એ પ્રમાણે
 જે તરણ દાહાડા અકલામણ થયા પછી સારાં ભાએગે
 કોઈ બાળકોમાં પાછો સુધારો થાય છે અને કોઈમાં માઠાં
 ભાએગે તાવ બહુ વધી પડે છે, બાળકને તરશ બહુ લાગે છે,
 તેની જીભ શુક્રાર્ધને છોડાં જેવી થઈ જાય છે, તેનું મોહોકું
 કાણું ઠણક તથા હાથ પગ ચંડા થઈ જાય છે, દાંણા આગળ જે
 ખોલલા હતા તે ખેશી જાય છે, મોહોડાનો તથા હાથ પગનો
 રોજો મજે નહીં એમ થઈ જાય છે, તે ખેશુધીમાં પડી
 રેહે છે, અથવા જો નાહાનું હોય છે તો તાણ થઈ આવે
 છે, અથવા જો મોહોટું હોય છે તો પવન થઈ આવે છે,
 અને એ પછી થોડા કલાકમાં તાણ તોડકરી મરણ પામે છે.

સહીએડ વિશે દરેક અંગરેજી લખનાર તેના જે ભાગ કરે છે અને તે પ્રમાણે હંધ પણ કરવાને વાજબી દીશે છે એક ભાગની અંદર એવાં બાળકો આવે છે કે જેઓને સહીયડ ધણા યોડા હોય છે તથા તેના દાણા ગોલ તથા એક એકથી છુટા હોય છે. એ સહીએડને આપણા લોકો નાહાના અથવા અછબડા સહીએડ કહીને કહે છે. બીજા વરગરના બાળકની અંદર સહીએડ ધણા હોય છે, તેના દાણા સારા બરેલા તથા ગોળ નહી પણ જરા બેઠેલા તથા કાળા હોય છે તથા તે એક એકથી છુટા નહી પણ એક એકને વળગેલા અથવા એક એકની અંદર મળી ગએલા હોય છે. એને મોહોટા સહીએડ કહીને કહે છે. હવે જાણવું કે પહેલા વગરના બાળકો ધણાં હલાકી થતાં નથી તથા તેઓના જીવ વીશે ધણી ધામતી રહેતી નથી. પણ બીજા વરગરના બાળકોમાં એ દરદનું જોર ધણું માલમ પડે છે તથા તેઓના જીવની ધણી આશા રહેતી નથી. છાંટ કુટીયા પછી આઠમે દાહાડે ઈઆને દાણા બધા પાકી તૈયાર થાય છે તે દાહાડે જે ધણી જોરમાં બોખાર આવે છે તે એવાંજ બાળકોને, અને સહીએડવાળાં બાળકોની અંદર જે મરણ નીપજે છે તે એજ દાહાડે તથા એ તાપના જોરથીજ ધણું કહીને નીપજે છે. કેટલાએક ધણા ખરાબ કેસોમાં દાણા સફેદ અથવા જરા પીલાને બદલે કાળા સાહી જેવા હોય છે અને જીઆરે તેઓ કુટે છે તીઆરે તેઓમાંથી રશીને બદલે કાળું તથા કોઈવાર ગંધાતું લોહી નીકળે છે. એવા સહીએડવાલાં સર્ધલાં બાળકો ધણું કહીને મરણ પામે છે.

સહીએડના દાણા બાહારની સપાટી ઉપર થાય છે એટલુંજ નહી પણ મોહોડામાં, છેક ગલાંતી અંદર, નાકમાં તથા આંખનાં ઢાકણની અંદરની બાજુએ પણ થાય છે. જો આંખના ઢાકણની ઉપર ઘણા થાય છે તો તે એટલું સુજી આવે છે કે બાળકની આંખ તંદન ઢંકાઈ જાય છે અને તેથી તેનાથી જોવાઈ રાકાતું નથી. જો નાકના નસકોરામાં ઘણા દાણા થયા હોય છે તો તેનાથી નાકવાટે દમ લેવાઈ રાકાતો નથી. જો ગળામાં ઘણા દાણા થયા હોય છે તો તેને દમ લેવાને વાસતે ઘણું અકળાતું તથા પીડા ખમવી પડે છે.

માવજત—જો સહીએડનો રોગ ગામમાં ચાલતો હોય અને બાળકને તાપ આવે, ઉલટી થાય તથા તેની કમર તથા હાથ પગ ઘણા દુખે તો એમ સમજવું કે તેને સહીએડ આવશે અને તીઆરથી તેને ધરમાજ રાખવું. કોઈવાર બાળકને તાપ આવીયાતી અગાઉ તાહાડ ઘણી વાગે છે. તથા તે ઘણું થંડું તથા ઉજલું પુણી જેવું થઈ જાય છે. એ વખતે તેના ખીજાનામાં ગરમ પાણીની બાટલી તેની પાસે મુકવી અથવા તેને જરા ચાહા કરીને આપવી. કોઈ વાર એ વખતે તે મુસ્ત થઈ જાય છે અથવા તેને ઊપલીયું થઈ આવે છે તીઆરે ડાકટરની સહલા લેવી. છાંટ કુટીયા પછી તે બાળકને ખીજાનાંમાંજ રાખવું તથા એ ખીજાનું દાહાડામાં જેવાર પખોરવું તથા હંમેરા સાફ રાખવું જોઈએ. એવાં બાળકને હવાવાલા ઓરડામાં રાખવું જોઈએ તથા તેને ઉકલાટ પડે એટલાં કપડાં પહેરાવવાં તથા ઓઢાડવાં નહી. આગળના લોકોને એવો વીચાર

હતો કે બાળકનાં લોહીમાં જે એહેર ભરાઈ ગયેલું હતું તે આપે દાણાને રસતે બાહાર પડે છે વાસ્તે એ દાણા જેમ ઘણા નીકળે તેમ સારું કે જેથી લોહીમાનું બધું એહેર નીકળી જાય. એ ઉપરથી દાણા ઘણા કુટી નીકળે તેને વાસતે તેઓ તે બાળકને તહેરવાર ગરમ ચીજ પાતાં હતાં તથા તેને ઘણાં કપડામાં લપેટી રાખતાં કે જેથી કરીને ફાયદાને બદલે ઉલટી ઘણી ખરાબી થતી હતી. ઉપલો વીચાર તે વખતે લોકોમાં કેવો મોતેખર ગણાતો હતો તેનો જો દાખલો જોવો હોય તો તે વખતના એક ડાક્ટર તથા શીક્ષાગુરૂના લખાણ ઉપરથી મળશે—તે ડાક્ટર લખે છે કે—“તે દરદીને (ઈઆને સહીઅડવાલાં બાળકને) એક બંધીઆર ઓરડામાં રાખો, જો થંડીની રૂત હોય તો તે ઓરડામાં બળતી સગડીઓ જાડી રાખો, તેને ધાબળીઓથી વીટાલી રાખો, અહિં દાહાડા થાય તો હાં સુધી એ ધાબળીઓ તેના આંગ ઉપરથી જરા પણ ખીસાડસો નહીં, નહી તો તેને આઠાં પડી આવશે. વાસતે તેના કપડા બદલાવીને તેને એવી રીતે ખરાબ કરીયાના કરતાં તેને ઉપલાં ખરાબ કપડાની ગંધની અંદર રાખી સુકવું વધારે સારું છે, પણ જો કપડાં બદલાવવાની ઘણીજ અગત માલમ પડે તો તે આજારી પડીયું તેની અગાઉ જે મેલાં કપડાં કાઢાડી સુકીયાં હોય તેજ તેને પેહેરાવવાં. એ કપડાં પેહેરાવીયા આગમજ તેને સારી પખે ગરમ કરવાં. એ સાથે બાળકને ઘણી ગરમ તથા પસીનો છુટે એવી દવાઓ અથવા ચીજો જેવી કે પરવાજાની અથવા મોતીની ખાખ, ગોર, સાફરાન ઇત્યાદિ આપવી.” ઉપલી ક્રીસમની માવજતથી બાળકની ઘણી

ખરાખી થતી હતી એ કેહેવાની કાંઈ જરૂર નથી કારણ કે આપણે સારી પઠે બાણીએ છે કે જેમ દાણા વધારે ઘુટેલા હોય છે તેમ બાળકને અકુળામણ વધારે થાય છે અને તેના જીવની ધાસ્તી ધણી રહે છે. હાલના તખીખો એથી ઉલટીજ માવજત કરવાને ફરમાવે છે. તેઓ તે બાળકને ખોલી હવામાં રાખવા કેહે છે, તેને જેમ બને તેમ હલકો ખોરાક પેહેરાવવા ફરમાવે છે, જો તેને તરસ લાગતી હોય તો થંડુ પાણી અથવા લેમોનેડ આપવાને પુર ઘુટ આપે છે ઈત્યાદી. સહીએડવાલાં બાળકને પેહેલાં પાંચ સાત દાહાડા જેમ બને તેમ હલકોજ ખોરાક જેવી કે સાબુ અથવા ગામડી ચોખ્ખાની કાંજી આપવી, અને એ પછી જરા વધારે મજબુત ખોરાક જેવો કે મટન અથવા ચીકનનો સેરવો, હાખેલ ઇંડાં ઈત્યાદી આપવો. એ ઉપલી માવજત ધણું કરીને હલકા કેરોમાંજ લાગુ પડે છે. બારી કેસો પેહેલેથીજ ડાક્ટરના સલાધોનમાં આપવા અને તેઓની દરરોજ જે રીતે માંવજત લેવી જોઈએ તે તે કેહેશે અને માતાએ તેના કહ્યા પ્રમાણેજ ચાલવું.

બાળકના સહીએડ ચોપડા બંધઈ સુકવા માંડે છે તે વખતે તેને ઘણીજ વવ થાય છે અને એથી તે ધવડે છે કે જેથી મોહોટાં મોહોટાં કોચ પડી આવે છે. વાસતે એ વખતે તેની ઘણી તકેદારી રાખવી જોઈએ છે તથા તેના હાથમાં કોયલી પેહેરાવી રાખવી જોઈએ છે. એ વવ મચાડવાને વાસતે ઘણાએક ઉપાયો કેહેવાય છે જેવા કે મીઠું તેલ અથવા મીઠું તેલ અને ચુનાનું પાણી ખેઉ સરખા વજનમાં, અથવા મીઠાનું ગરમ કીધેલું પાણી અથવા થંડી

મકાઈ. એમાની કોઈખી ચીજ તે બાળકના દીલ ઉપર દાહાડામાં બે તરણુ વાર ચોપડવી કે જેથી તેની વવ જરા નરમ પડશે. જો કોમ પડી આવીયાં હોય તો આપણા લોકો છાણાની અથવા અરીઆની બાળેલી રાખ બબરાવેછે તેમ કરવું, નહીં તો સ્ટારચ પાઉડર બબરાવવો. રશી અંદર ગયાથી બાળકની આંખ ડોહવઈ તથા લાલ થઈ આવેછે વાસ્તે જો આંખના ઢાકણુ રશીથી વળગી જતાં હોય તો દાહાડામાં બે ચાર વખત ચોખાના ધુનનાં પાણીથી ઘોઈને આંખ ખુબ સાફ રાખવી જોઈએ. એ હલકી ચેતવણી ઉપર જો પુરતું ધીયાન નહીં આપીયું તો બાળકની આંખ ઘણી જોખમાયછે અને કોઈવાર તે ખીજકુલ નકામી થઈ જાયછે. અગર જો બાળકને માથે બાળ હોય અને તેની આગળ રશી ઘણી થતી હોય તો બાળ છેક ઠડમાંથી કાપી કાહાડવા કે જેથી રશી સાથે મળી જઈ લેપરો થઈ બાળકની ઈન્જિમાં વધારો કરે નહીં. બાળકના સહીએડ સાફ થયા પછી પણ તેની ઘણી તકેદારી રાખવી જોઈએ, તે ઘણું નખણુ થઈ ગએલું હોયછે વાસ્તે તેને ઘણો થોડો જલદીથી હજમ થાય તેવો તથા જરા પુસ્ત ખોરાક આપવો, તેને ઘણી થંડી તથા સરદીમાં રાખવું નહીં અને જો બંને તો કોઈ સારી જગાએ હવા ફેર બદલ કરવા મોકલવું.

આએ બાબદ બંધ કરીયાની આગમજ પારશી લોકોમાં એને લગતી એક ઘણી બેહુંધી રસમ લાંખી મુદત થઈ ચાલતી આવીછે તેવીશે બે બોલ બોલવાની હમો રજા લઈએછે. સહીએડ સારા થયા પછી બાળકનું આંગ સાફ કરવાને

પારસી સ્ત્રીઓ ધણું કરીને આધતિવારનો દાહડો ઠેરવેછે. એને સહીએડ નહવાડવા કરીને કેહેછે, અને તે દાહડે તેઓ ધણી મુરખાઈ તથા કંમકમાટ ભરેલી, તથા જીવદીનવાળી ધણીએક કીરીયા કરેછે. સુલાની દીવાળ ઉપર છાન તથા રૂપી તેઓ એક ચોકસ આકાર પાડેછે અને તેની અંદર વાળ અથવા એવાજ કાંઈ ખીજ કઠોળના દાણાં આણી-ગમ પેલીગમ ખોસેછે અને પોતાનું બાળક આવ્યા બધ બરેલા દરદની અંદરથી સહી સલામત પાર ઉતરીયું તેને વાસ્તે તેની પુજા કરેછે, એ પછી તેઓ તરેહવાર માનતા કરેછે, બકરાં અથવા મરઘાં કપાવેછે અથવા જીવતાં બકરા, મરગાં, મુના રૂપાની દીકરી અથવા દીકરા તથા તરેહવાર મીઠાઈઓ જીલેસર ચહડાવે છે, તાંહાના પથરની પુજા કરી આવેછે તથા જોકરાને લઈ જઈ પગે પડાવી લાવેછે તથા તાંહાના હરામખોર બાહમણોને દક્ષણા આપી આવેછે. હમારી કેટલીએક શીઆણી તથા સુધરેલી વાચનારી બાઈઓ પોતાની ખીજ અસાન બેહેનોની અકળનો આવો ચીતાર વાચીને કદાચ કમકમશે પણ એ ચીતારમાં હમોએ હમારી તરફથી કાંઈ પણ વધારીયું નથી, ના, જો ખર બોલીએ તો એની પુરેપુરી કેફીયત હમારાથી અપાઈજ નથી. હમે એક પારસી સ્ત્રીવીશે એવું સાંભલેલું છે કે તેણે એક ધણીજ કમકમાટ ભરેલી બાધા લીધી હતી તે એ કે જો તેની દીકરી મારી ચાલ તો તે સાત વખત જરા *** ચાટે! અફસોસ! એવી રસમે ચાલનારાઓથી પારશીની આખી કોમને કેટલી હીનપસ્તી લાગેછે. જે સરવ દયાલુ કીરતારની બખશીરાથી તેઓનાં બાળકનું

તારણ થયું તે કીરતારનો આભાર માનતાજ નથી. તેને મંદવાદની વખતે વારે ઘડીએ ઈઆદ કીચો હશે ખરો પણ હવે તેને ઈઆદ કરવાની તથા તેનો ઉપકાર માનવાની તેઓને કાંઈ દરકાર રહેતી નથી કારણ કે હમણા માંદગી તથા દલગીરી મટી ગઈ છે ને ખુરી તથા સુખ પાછાં થયાં છે. તેઓ પોતાના પાક મજબના ફરમાન મુજબ તે કીરતારની પરસતેસ કરી પોતા ઉપર જે આ મોહોટી બખશીશ થઈ તેનો ઉપકાર માનીયાને બદલે જીવદીનના મુશ્કામમાં જઈ તેઓના ધરમને લગતી વેહેમી કીરીયાઓ કરી ઉલટો ખેવડો ગુન્હા કરે છે. હમારી એવી અરજ છે કે દરએક પારશી સ્ત્રી, કે જે એક શાંણી માતા તથા ધરમી ઓરત થવા માગતી હોય, તેણે આએ ઉપલો હુવાલ વાંચવો અને પછી પોતાને મનસે ખુબ વીચાર કરી પોતાને તથા પોતાના કીરકાને માન મહે તેમ તથા પોતાના પાક ધરમની જીભેરગી જાલવી રખાય તેમ ચાલવું.

ગઉશીતળા.—આપણાં બધરાંઓની સાધારણ કેહેવત છે કે નદી પછીના ઓવારા કરી મુકીયા છે, તે વારેઘડીએ ખરી પડે છે. માણસ જીવારે ગરમીની રીતથી અંતીઅંત અકલાઈ જાય છે તીયારે તેને તાહાડક પાડવાને વાસ્તે થંડી રીત તરત આવે છે, જેવાંરે દરેક પ્રાણી ખોરાકની તંગીની અફસોસમાં ઘણું આવી પડે છે તીયારે મેગરાજ પોતાનો મોતીરૂપી ખજાનો નાંખી આસપાસ લીલાં લેહેર કરી નાખે છે. એ સઘલી તે કીરતારની મોહોટી બખશીશો છે, અને તેજ પ્રમાણે ગઉશીતળા પણ એક ડરામણું તથા પલીત દરદના જાલમ જોરની અંદરથી

નીરદોરા બાળકને ઓડવવાને ખોદાતાલાની માણસ ઉપર
 એક મ્હોટી કરમખખશીરા છે. પણ કેહેવાને અતીરાય
 દુખ લાગે છે કે એનો દેશીઓએ જોવો તથા જોડલો
 ઉપયોગ કરવો જોઈએ તેવો તથા તેડલો કરતાં નથી.
 તેઓએ બખશીરાની અમુલ્ય કીમતથી ખીલકુલ અજાણા
 હોય એવું તો કોઈથી કેહેવાઈ શકાયે નહી, કારણ કે એના
 બેહદ ફાયદા વીશે વરતમાન પતર તથા ચોપાનીયામાં વારે
 ધડીએ તથા ધણું લખાપણુ છે, તથા એ લખાપણુ
 તેઓએ વાચીયું હશે અથવા કોઈને વાંચતા સાંભલીયું
 હશે. પણ જ્યારે તેઓ એના ફાયદા સારી પડે જાણેછે
 ત્યારે તે હાંસલ કાંએ કરતાં નથી ? તપાસ કરતાં એના
 બે મુખ્ય કારણો માલમ પડે છે, એક તો એ કે એ વીશે
 તેઓ ધણા બેદરકાર રહે છે અને ખીજું એ કે તેઓને
 એવીશે એક ધણી હલકી તથા અણધટતી છીટ છે, તે
 એકે પારકાં અને તે વળી ધણું કરીને દુરવંદનાં બાળકનાં
 શરીરમાંનો એક દરદી ચીક લઈ ખોતાના તંદરોસત બાળ-
 કના લોહીની અંદર ચાલુ કરવાને તેઓ ધણાં કમકમ છે.
 એ છીટ તેઓની ધણી અણધટતી તથા ગેરવાજખીછે.
 પણ એકવાર તકરારને ખાતર એમ કબુલ કરીએ કે
 એ છીટની અંદર વાજખીપણાનો યોડોખી ધસારો છે
 તોપણ જ્યારે શીતલાના ડરામણા મરજની ખરાખી
 સાથે આંએ અતી ગુણકારી રીતના ફાયદા શરખાવી જો-
 ધથુ ત્યારે એ છીટને કેટલું વજન આપવું જોઈએ છે
 તે આપણને આપોઆપ માલમ પડશે. સરવે માતાઓ
 કબુલ કરશે કે જ્યારે શીતળાનો રોગ ગામમો ધણો

ફેલાય છે તીયારે તેઓને ઘણી ધાસ્તી પડે છે. પાડપડો-
 શીના બાળકને જીયારે સહીએડ આવેલા હોય છે તીયારે
 તેઓ કેવી મેહેનત લેઈ પોતાનાં બાળકને સંતાડી રાખવાની
 ઇંતેજરી બતલાવે છે ; પણ માંઠા બાએગે આટલી બધી
 તેઓની ધાસ્તી તથા ઇંતેજરી છતાં જીયારે સહીએડ
 આવે છે (અને તેને આવવા તો જોઈએ) તીયારે તે-
 ઓના કેહેવા હાલ થાય છે, પશુ બાળકના આંગ ઉપર
 નાહાના નાહાના બેસુમાર ડુલાઓ થયાથી તેને એટલી તો
 અગતી બલે છે કે તે આખો દાહાડો તથા રાત તાસવીશ
 તથા કલાપીટીમો જીંધ તથા જીખ વગર કાહાડે છે. એ
 બાળકની આવી ખરાબ તથા દયા ઉપજાવે એવી હાલત
 જોઈ તેના માખાપના હાથ પગ ગળી જાય છે, એ સાથે
 પોતાનાં બાળક સાથે રાત અને દાહાડો ઉજાગરો કરવો
 પડે છે તેથી તેઓ અધમુઆં થઈ જાય છે. પણ એટલામાંજ
 આએ દઈત મરજના જલમ જોરનો અંત આવીને રહેતો
 નથી. કેઈ માતા અંજણીછે કે ઘણાંએક પરી મેહેરનાં
 બાળકના ખુરાનોમાં મુખડા એ દરદથી શીકળ બેશીકળ
 થઈ ગયા છે ? શું સઘળી બાઈઓને ખબર નથી કે ઘણાં
 એક બચાંઓ એથી આંધલા પાંગલાં તથા એવીજ ખીજી
 ખોડ ખાપણનાં થઈ ગયાં છે ? તથા કેટલાં માખાપોએ
 જલમ દરદના જોરથી પોતાના ખારા તથા પોતાના કુટું-
 બના કદાચ એકજ વારસને ખોઈ કેવાં વીલાપ કરતાં તથા
 હાથ ધસતાં રહી ગયા છે ? ગઉશીતળા વીથે જ્ઞાનપ્રસારકના
 ૧૪ માં પુસ્તકના ૪ થા અંકમાં એક ઘણો માતેખર પણ ના-
 હાનો રસાલો લખાયોછે તે અગતનો તથા વાંચવાજોગ જાણી

તેમાંનો થોડોએક ભાગ નીચે ઉતરવાની રજા લઈજીએછ—
 “સીતજાની અગત તથા ગઉ સીતજાની હાલત વચે એટલો
 તો તફાવત છે કે તેઓને એક ખીજ સાથ સરખાવી
 રાકાતા નથી. ગોલાખનાં કુલને સરમમાં નાખે એવો પુ-
 તર અથવા જેને જોઈને ગુલછડી પોતાનું સર છુપાવે એવી
 પુતરી સીતજા આવવાની સરખાત થવા માંડે છે એટલે
 કેહેવી ખીઆમણી અવસ્થામાં આવી પડે છે? સીતજા
 દેખાવાની આગમજ બાળકને તાવ આવે છે તથા તાવ
 સાતે તે ખીઆઈ ખીજ તહેરવાર બેકરાસી સોસે છે. તે
 રમત, ગમત, બોજન, પાણી સઘળું અકાર ગણીને દીન અને
 રાત રડીયા કરે છે. તાવ આવીયા પછે તેના ખુબસુરત
 રાસીર ઉપર રાતા રંગની અગણીત છાંટ જોવામાં આવેછે
 અને જે બાળકને પુરાકળ સહીએડ કુટવાના હોયછે તેના
 રાસીરનો સઘળો ભાગ લાલ બનેછે. તે બાળક આતસની
 ચેહ ઉપર તરફડવાનું છે તેની ગોયા આંખે પેહેલી
 નીરાન. આપણા રાસીરના કોઈખી ભાગ ઉપર એક
 નાહાની કુલલી અથવા ગુમડું યાય છે તો તેથી આપણે
 કેટલા બેકરાસી રહીએ છે પણ જેના રાસીરના સઘળા
 ભાગ કુલલી તો થું પણ તેનેથી સેંકડો ધણે વધારે પીડા-
 કારક રોગ ઉભાઈ જાય છે તેની હાલત તે કેવી હશે? પણ
 એટલુંજ નહી. અંગ લાલ થયા પછી પેલી છાંટ દીનપર-
 દીન વધારે મોહોટી થતી જાય છે તથા તેની આગ બેહદ
 વધી પડે છે, પછી તેમા એક જાતની રશી બરાએ છે.
 એ રશી બાળકને એટલું તો દુખ ઉપજાવે છે કે તેવીશિ
 કાંઈ લખાઈ રાકાતું નથી. સહીએડના દાણા જેમ જેમ

ખીલવા માંડે છે તેમ તેમ તેઓના એક ખીલ સાથે મલી
 ગયાથી ચામડી ઉપર એક ડેપડો બની રહે છે. એવો
 ડેપડો આંખ ઉપર ફરી વળે છે તો બાળક અંધાપો ભો-
 ગવે છે. શરીરના કોઈ એક ભાગ ઉપર જ્યારે આ-
 પણને કોઈ દરદ થાય છે તેવારે ખીલ નીચેગી ભાગેથી
 આપણને સુખ મળે છે એટલું જ નહીં પણ તેવા ભાગને
 આસાએસ પોહોઆડીને આપણે આપણું દુખ કેટલેક દરજે
 ભુલી જઈએ છે, પણ સીતલા એક એવો કાલો રોગ છે
 કે તેથી પગથી તે માંથાવેર આખાં શરીરને બેકરામી પો-
 ચે છે. ગમે એવો રોગ હોય અને ઘડી બે ઘડી આસા-
 એસ લીધી હોયતો તે રોગનું જોર નરમ પડે છે, પણ
 સીતલાનો શીકાર નીંદ તો મું પણ ફક્ત આસાએસની
 મેળવતો નથી, ખીછાણું તેના મનથી આતસની એહે છે,
 મખમલની તલાઈ બાવળનાં કાંટા જેવા જખમ ફરે છે,
 આરામ તેનાથી નામતોજ ફરે છે, નીંદ પોતાનું મોહોડું
 દેખાડતીજ નથી, અને નીંદ તથા આરામ વગરનું આદમી
 કેવો ખીલામણો અવતાર લીએ છે તે તમે પોતેજ વીચારો.
 ઉપર કહ્યું કે પેલા દાણામાં રશી પેલા થાએ છે અને
 તેઓ એક ખીલ સાથે મલી જઈને લેપડો બને છે. હવે
 એ રશીથી આદમીને જે અગન લાગે છે તેથી તે પોતાના
 શરીરના ભાગને ખીજવાઈને ધવડે છે, ધવડીયાથી પેલા
 દાણા કુટીને તે માંહેલી રશી બાહાર આવે છે અને બાહાર
 આવીયાથી જેવડી અગન ઉપજાવે છે. રશી ઉપર માખ
 અને ખીલનું જનાવરો બમીને દરદીને કમકમાટ ઉપજાવે છે.
 એ રશી એવી બદખો બરેલી છે કે તેથી આસપાસના

માણસો કંટાળો પામે છે, ક્રોધને તે દુષ્ટી બાળક આગળ આવવા ગમતું નથી. એ પ્રમાણે એક દીવરા પછી બીજો અને બીજો પછી ત્રીજો ગુજરે છે, પણ આજના કરતાં કાલની વેદના વધુ અને કાલ કરતાં પરમતી તેથી વધી વધુ હોય છે. સીતળના હાગામમાં કેટલાંએક બાળકો આંધલાં પાંગળાં તથા બીજી ખોડ આપણવાલા થાય છે અને કેટલાંએકો તો આપે દુષ્ટીઆરી દુનીઆ એ કદમ તજીને બેહસ્ત મુકામ પસંદ કરે છે. આંધળાં આદમીઓની સંખ્યાઆનો અડસટો કાહાડતાં એવું માલમ પડે છે કે તેઓમાનાં ઘણાખરાનો અંધાપો સીતળાની મોકાણના સખબથી આવી પડેલો છે. અને આંખ એ કેવું કીમતી—બે કીમતી ઘોઠર છે તે કોણ નથી જાણતું? તે છતાંબી જે રોગ એવી પીડા નીપજવનાર છે તે રોગ મટાડવાને સરવેને જણાએલો તથા શેહેલો ઇલાજ કામે લગાડવામાં પછાત રહેવું એ કેહેવું 'શરમ બરેલું, કેવું ધુના બરેલું છે. સીતળા ખુબસુરતીના જનમના વેરી છે તોપણ એ ખુબસુરતીને બીગાડનાર, નાશુદ કરનાર, કરર સીતલા તેના આંધળા પુજરા બનીને ઘણાએકો ચોતાનાં પરી એહેરાનાં બાળકોને બદસુરત બનાવે છે, અફસોસ તેઓની ખુધી—કુખુધી ઉપર. સીતળા ખુબસુરતીના દુરામન છે એટલુંજ નહી પણ બાળકોને કમજોર તથા લુલાં પણ કરી નાખે છે. ઊગતું જોખન જે એકવાર ટુટે છે તે ફરીને પાછું આવતું નથી. ગપાન જોખન બાહાવરા; ન ધણીઆતા ધણ હોય—જેને પૈસા ન હોય તેને પૈસા થાય છે પણ ગએલું જોખન પાછું આવતું નથી. વહી શરીરમાં

નબલાઈ એકવાર પેવરા થઈ કે ખીજ અનેક રોગો માળા ખાંધે છે.

હવે ખીજ હાથ ઉપર ગઉસીતલાની હાલત જુવો. ગઉસીતળા એ પરવરદીગારની કેહેવી કરમખખથેરા છે. ગાએને સહીએડ આપીયા હોએ તે સહીએડનો ચીક આદમીના લોહીમાં મળીયાથી આદમીને પોતાને સીતળાની વેદનાથી દુર રાખેછે. ગઉએપ લાગીયાથી આદમીના ઉપર જે દાણા કુટા હોએ તે દાણામાનો ચીક ખીજ બાળકોના શરીર ઉપર લગાડીયો હોએ તો તેઓને પણ સહીએડ આવવાની ધાસતી રેહેતી નથી. એક બાળકના એપમાથી ખીજનું ઘણાએક બાળકોને ગઉસીતળા, મુકી સકાએ છે અને ઘણાએકોને દુખ તથા પીડાનાં સપડાણમાંથી બળકે બચકાર મોહોતના પંજમાથી દુર કરી રાકાએ છે. આએ અગતની બાબદ સમાપત કરવાની આગમજ હમો હમારા મીતરોને તેમા ઘણું કરીને સ્ત્રીઓને બલામણ કરીએ છે, બીનંતી કરીને કહીએ છે કે ગઉસીતલાના ક્ષાએદા તથા સાધારણ સીતળાની વેદના એ બનેને તેઓએ પોતાના દરીઆફત કરવાના તરાજીના એકએક પલામાં મુકવા અને ગઉસીતળાના ક્ષાએદાનો વજન હજારોઘણો, લખોઘણો બલકે બેસુમાર ઘણો વધતો માળમ પડે તો એકવાર નીસચય કરવો કે તેઓને તાંહાં બાળક જેવું પોતાનો ખુરાદેખાવ કરે અને તે બાળક થોડાએક માસની ઉમરે પુગે એટલે ખીજનું સરવે કામો એક કોરે મુકીને તે બાળકને કોઈ સારાં એપવાળાં બાળક ઉપરથી ગઉસીતળા મુકવા અથવા મુકાવવા.”

ગઉ સીતલાની તવારી—Necessity is the mother of invention એવી અંગરેજીમાં કહેવત છે કે જેની મતલબ એવી છે કે માણસ ઉપર જીઆરે કાંઈપણ આવી પડેછે તીઆરે તેનો ઉપાએ સોધી કાઢાડવાની તેને જરૂર પડેછે અને એની અંદર તે વારિધડીએ ફતેહ પામેછે. એજ માફક શીતળાની અંદર પણ બનીયું છે. જીઆરે લોકોએ એ દરદનો ભયંકાર દોડ લેવો તીઆરે તેનું જોર કમતી કરવાના ઉપાએ સોધવામાં તેઓનું ચીત લાગું. ખુદરતી રીતે આવેલા સહીએડમાંથી એપ લઈ ખીજાં તંદરોસ્ત માણસને સહીએડ મુકવાની જરા ફાએદા ભરેલી રીત કે જે વીશે આગલ લખ્યું છે તે સોધી કાઢાડવાથી તેઓ પોતાની કોથેસમાં જરા ફતેહ પામ્યા, પણ પાછળથી એ રીત ઘણી વાંધા ભરેલી તથા ઘણેક દરજે નુકસાનકારક માલમ પડી તેથી તેને પડતી મુકી ખીજી એથી વધારે સરસ રીત સોધી કાઢાડવાને તે વખતના ઘણાએક વીદવાનોનું મન લાગુ હશે. તે વખતે એક બાળક, પનોતું બાળક જોલીમાં હોંચ ખાતું હતું તેને એ નવી રીત સોધી કાઢાડવાને ખોદાએ નેમીયું હતું. એ પનોતું બાળક તે વખણાએલો દાકતર જેનર હતો. એનું નામ આજે દુનીઆમાં અમર રહી ગયુંછે, તે સાંબળતાંવારજ લખો માંખાપો તેને હજારો આશીરવાદ દેછે કારણ કે એણે જોલો મનુરાજતને ફાએદો કીધોછે તેવો ફાએદો કોઈ એખલા રાખશે હજુર કીધો નથી. દાકતર જેનર એક પાદરીનો છોકરો હતો અને ૧૭૪૯ ના મેહે મહીનાની ૧૭ મી તારીએ ગ્લાસેસ્ટરશાએર નામના

પરગણાના બરકલી નામનાં ગામડામાં જનમીયો હતો. ઉપલાં
 પરગણાનાં લોકો ધણું કરીને સઘળાં ગામ્મેઠોર પાળેછે
 અને તે આપ્યા ઇંગિલંડમાં દહી દુધનું મોહોટું મથક
 ગણાએછે. જનર જીયારે નાહાનો હતો ત્યારે તેણે દુધ-
 વાલીઓને મોહોડેથી વારેઘડીએ આપે વાત સાંભલી હતી
 કે તેઓને સાધારણ સહીએડ લાગુ પડી રાકતો નથી. એ
 વાત તેના મનમાં અગાઉથી બમીયા કરતી હતી પણ બંહા
 સુધી તે તેતાલીરા વરરાનો થયો તાંહાંસુધી એનું કારણ
 શોધી કાઢાડવાને તથા તેની તપાસ કરવાને તેનેથી બનીયું
 નહી. એ પછી તેને શોધી કાઢાડીયું કે ગામ્મેના યાન
 ઉપર એક જાતના સહીએડ થાએછે અને તેનો ચીક દુધ
 દોહોનારના અંગને લાગેછે તો પછી તેની ઉપર સાધારણ
 સહીએડની અસર થતી નથી. એ વાતની પોતાની પકી
 ખાતરી કરવાને વાસ્તે ઘણાએક વરરા અજમાએસ કર-
 વામાં કાઢાડીયાં અને છેલે પોતાની પતીજ થયાથી તેણે
 ૧૭૯૮ માં પોતાની અજમાએસનો પેહેલ વેહેલો હુવાલ
 બહેર કીધો. એ વખતે તેની શોધ વીરો મોહોટા મોહોટા
 વીદવાન ડાકટરો પણ હસવા લાગા. પણ આખરે સા-
 આધ બાહાર આવી, તેઓએ પોતાની ભુલ જોઈ અને
 કબુલ કીધું કે એ શોધથી મનુરાજાતની ઉપર મોહોટો
 ઉપકાર થયોછે. ૧૮૦૭ માં પારલામેન્ટે ડાકટર જનરને
 તેની ઉમદા સોધને માટે એક લાખ (૧૦૦૦૦૦) રૂપીઆનું
 ઈનામ આપીયું તથા પાછળથી ખીજ બે લાખ ૨૦૦૦૦૦
 રૂપીઆ બખશિરા દાખલ આપીયા; ૧૮૨૩ ના વરરામાં
 ડાકટર જનર મરી ગયો અને તેની ઇઆદદાસ્ત દાખલ

એક મોહોરું ખાવું હાલ ત્રાફાલગર નામની વખણાએલી જગામાં ઉભું કરવામાં આવીયું છે.

દેટલીએક માતાઓ ખોજે છે કે ખાળકને સહીએડ કહડાવીયા છતાં પણ કોઈવાર સહીએડ આવે છે તોઆરે ગઉસીતળા કાહડવાનો ઉપયોગ શું? હા એમ બને છે ખરું પણ એવા દાખલા યોડા-ધણાજ યોડા બને છે, રોમાં બલકે હજારમાં કોઈ કદાચજ એવા દાખલા બને છે, ના આવા દાખલા ઘણા યોડા બને છે એટલુંજ નહી પણ એ ફરીયા આવેલા સહીએડનું જોર ઘણું કમતી હોય છે અને તે સાધારણ અથવા ખુદરતી શીતળાના જોરની સાથે સરખાવતાં કંઈજ નથી. કોઈવાર એવું બને છે કે ગઉસીતળાથી કોઈ બચાં અથવા માણસપર કંઈજ અસર થઈ સકતી નથી. એવા બનાવો ઘણાજ જીજ બને છે.

ગઉસીતળા મુકવાથી ખાળકને કંઈ ત્રાજી ઈજ થતી નથી અને તે મુકવાનું કામ એટલું તો હલકું છે કે કોઈખી સાધારણ માણસ જરાક અજમાએસથી સેહેલથી મુકી શકે છે. ગઉસીતળા મુકવાની રીત—જે ખાળકમાંથી ગઉસીતળાનો ચીક લેવો હોય તેના હાથ ઉપર જે દાણા બરાઈને તૈઆર થયા હોય તેમાંથી ત્રીણા નસ્તરની અણીવતે દાણો ફોડવો અને એ ચેપથી ખરડાએજાં નરાતરવતેજ સાજાં ખાળકના હાથના ઉપલા ભાગ પાને જેહેને ડંદ ફેરે છે તેની ઉપરની ચામડી જરા તાણી ધરીને ફોડવી અને પછી તે નરાતરને એથી કીધેલા ધાવમાં જરા હલાવવું કે જેથી તેની ઉપરનો ચીક ધાવમાં લુછાઈને વળગી રહેશે. ચામડીને ફોડતાં સંખાળ રાખવી કે નરાતર

ધાણું નહી બોકવું નહી તર લોહી ધણું નીકલીયાથી પેલો
 ચેપ ધોવાઈ જશે અને તેથી મેહનત કોકટ જવાની,
 તેમજ વલી ધાવ છેક જરા નહી કરવો નહીતર ચેપ અંદર
 દાખલ નહી થયાથી મેહનત કોકટ જશે. દરેક હાથપર
 ઉપર કચ્છા તેવા તરણથી તે પાંચ ધાવ એક એકથી
 પા ઇંચને છેટે કરવા અને તે દરેકની ઉપર જે લોહીનું
 ટીપું નીકળીયું હોય તેને હુછી નહી નાખવું પણ સુકાવવા દેવું.

ઉપર કચ્છું તેમ ધાવ કચ્છીને ચેપ અંદર દાખલ કીધા
 પછી તે લોહીની અંદર મલી જાય છે અને ખીજે અથવા
 તરીજે દાહાડે તે ધાવ જરા શુષ્ક તથા રાતો થઈ આવે
 છે. પાંચમે દાહાડે એક રાઈના જેવો ઝીણો દાણો તાંદાં
 માલમ પડે છે. એને તપાશીને જોતાં તેનાં મથાળાં ઉપર
 એક ખાડો માળમ પડશે. આઠમે દાહાડે એ દાણો વધીને
 મોલીના દાણા જેવડો થાય છે તથા તેની આસપાસની
 જગા રાતી થઈ આવે છે. એ દાણો તથા રાતી જગા
 ખીલ ખે દાહાડા સુધી વધે છે અને પછી અગીઆરમે
 દાહાડે દાણો કુટે છે તથા તેની આસપાસની રતાસ
 નરમ પડતી જાય છે. એકત્રીસમે દાહાડે દાણા પરનો
 બંધાએલો પોપડો ખરી જાય છે અને પછી એક ગોલ
 ઝીણુ ચાકું અથવા ખાડો રહી જાય છે. એની અંદર
 તપાશીને જોતાં ખીલ ૭-૮ ઝીણા ખાડા માળમ પડશે.
 દરેક હાથપર જે ધાવ કીધા છે તેમાથી જે ઓછામાં-
 ઓછા એક ખે દાણામાંથી ઉપજો ફેરફાર અથવા ખતાવ
 ખતે તો માતાએ નર્મીત રહેવું કે તેના બાળકને સહીએડ
 બરાબર સુકવામાં આવ્યા છે. એ ઉપરથી માલમ પડશે

કે ઉપલો દાણાની અંદર થતો ફેરફાર માતાએ સારી પહે જાણવો જોઈએ. અગર જો ઉપલો ફેરફાર કોઈપણ દાણામાં નહીં થાય તો ચોડા દાહાડા રહીને તે બાળકને ફરીથી સહીએડ કહડાવવા. ગળિશીતળા મુકાવીયા પછી તેના દાણા કોઈવાર ખરાબર પુટતા નથી તેનાં ધણાં કારણો હોય છે જેમકે કદાચ જે ચેપથી ગળિશીતળા મુકાવીયા હતા તે ચેપ ખરાબ હશે-ગળિશીતળા મુકાવીયા પછી આડમે દાહાડેનો ચીક સારો ગણાએ છે. ખીચુ કારણ એકે કદાચ મુકતાં ખરાબર નહીં આવડીયું હશે, કદાચ નરાતર અંદર ધણું બોકી દીધાથી લોહી ધણું નીકલીયું હશે અને તેથી ચેપ ધોવાઈ ગયો હશે, કદાચ તે ચેપ ચામડી અંદર ખરાબર લાગુજ નહીં કીધો હશે અથવા તો ધાવ કીધા પછી બાળકે તેની ઉપરનું લોહીનું ટીપું તરતજ લુછી નાખીયું હશે.

બાળકને સહીએડ કીધારે મુકાવવા? એ સવાલ વારે-ધડીએ પુછવામાં આવેછે. જનમીયાને ચોડા દાહાડા થયા પછી સહીએડ મુકાવી દેવાને કેટલાએકો બલામણુ કરેછે પણ ધણાઓનું એવું મતછે કે બાળક બેથી તે છ મહીનાનું થાએ એટલામાં મુકાવવા. જો સહીએડનો રોગ ગામમા ધણો ફેલાએલો હોએ તો બાળક એક મારાનું થયા પછી શુએથી મુકાવવા. નાહાની વએમાં સહીએડ મુકાવી દેવાનું કારણ એકે એટલી. વએમાં તે મુકાવવાને વાસ્તે અડ કરતું નથી તથા દાણાને ધવસી બાંજી નાખતું નથી.

બાળકને સહીએડ કીધારે નહીં મુકાવવા? જો તે બાળક આબરૂ હોએ, તેને દાંત પુટતા હોએ, તાપ અથવા પેટ આવતાં હોએ અથવા કાંઈ જોરાવર દરદ માથુ પડેલું

હોએ તો તેને સહીએડ કહડાવવા નહી. વળી જે બાળ-ક્રમાથી ગઉસીતળાનો ચીક લેવો હોએ તેને તપાસવું નેઈએ છે. જે બાળક તંદરોસ્ત દેખાતું હોએ, જેને તે વખતે તાવ નહી હોએ પણ એ કરતાં સઉથી વધારે અગતનું એકે જેના દીલપર ગરમીનો મરજ કુટી નીકળેલો નહી હોએ તેને પસંદ કરવું.

ગઉસીતળા મુકાવીયા પછી બચાંની કાંઈ ધણી માવજત કરવી પડતી નથી. તેને સાતમે કે આઠમે દાહાડે જરા તાપ બરાઈ આવેછે, તથા તે જરા ખેચેનં માલમ પડેછે, પણ એ નીશાણીઓ કાંઈપણ ઓસડ વગર નરમ પડેછે, માતર તે બાળકને એ વખતે જરા હલકો ખોરાક આપવો તથા જો પેટ ધણું કપ્પજ હોએ તો એરડીયાંનો અથવા એ-વોજ ખીજે જોલાખ આપવો. જો ગઉસીતળા મુકીયા પછી હાથ ધણો મુજ તથા લાલ ચર્મ આવીયો હોએ અને તેથી બાળક ધણું તામ્સવીસ કરતું હોએ તો ચંડી મલાઈ પીછથી લગાડીયાથી તેને ધણો આરામ થવાનો. જેવારે હાથ ઉપરના દાણા બરાએ તીઆરે તે ધસાધને જલદી કુટી નહી જાએ તેની ખુબ સંભાળ રાખવી. કોઈ-વાર એવું બનેછે કે ગઉસીતળાના દાણા હાથપર બરા-ધને તૈઆર ચાએછે તીઆરે આખાં શરીર ઉપર એના જેવા ખીજ દાણા કુટી નીકળે છે, પણ એથી કાંઈ અડચણ થતી નથી વાસતે તેની કાંઈ ધારતી કરવી નહી.

ધણાએક વીદવાનોનું એવું મતછે કે ગઉસીતલા મુકા-વીયા પછી ચોડા વરસમાં તેનું જોર કમતી થઈ જાએછે અને તેથી સાધારણ સહીએડનો અટકાવ કરવાને તેનામાં

તાકાદ રહેતી નથી વાસતે પહેલીવાર ગઉશીતલા મુકાવીયા પછી દરા ખાર વરરા રહીને ક્ષીને પાછા મુકાવવા.

ખાળક વયમાં અકસમાત ખનાવો ખને છે તે, તથા તેઓની તરતની માવજત વીરો.

ખાળક જાતે ધણું ઉછાછળું હોય છે અને તે સાથે તેને વહી એટલી નાહાની વયમાં જ્ઞાન થોડું તેથી જીવારે તે વારે-ધડીએ પડે છે, અફલાય છે તથા કોઈવાર પોતાને બારે નુકસાન કરે છે, ત્યારે ધણું કરીને સઘળી માતાઓ તેમાં અગત કરીને નાદાન માતાઓ ધણી ધબરાઈ જાય છે અને તે વખતે તરત શું ઉપાએ કરવો તે તેઓને સુજતો નથી અને તેથી ખાળકને ધણીવાર બહુ ખરાબી થાય છે અને કોઈવાર તેનો પ્રાણ પણ જાય છે. વાસ્તે એવાં ખરાબ પરીણામ નહીં નીપજે એવી મતલબથી માતાએ એવે પ્રસંગે તરત શું કરવું તેની ચેતવણી તરીકે આએ બાબદ લખી છે અને તે ઉપર તેઓ ધ્યાન આપશે એવી હમો આશા રાખીએ છે.

૧. દાઝવું અથવા બળી જવું.—ખાળક વારેધડીએ ગરમ પાણી અથવા એવીજ ચીજથી દાઝી જાય છે તે વખતે તરત તેના કપડાં કાઢાડી નાખવાં અને જો છાગરો ઉઠી આવીયો હોય તો સંભાળ રાખવી કે તે કાઢાડતાં તે દુટે નહીં, પણ જો એમ કરતાં છાગરો દુટે તો ધણીજ સાવચેતી રાખવી કે તેની ઝીણી ચામડી દુટ્ટી નહીં જાય કારણ કે જો તે દુટે છે તો તે બચાંને બહુ આગ બળે છે અને પછી તે બળેલો બાગ પાકે છે અને તેથી તેને રૂબ

આવતાં ઘણો વખત લાગે છે, કારણ કે એ ઉપલી ચા-
મડી તે જગાને હવા લાગવા દેતી નથી અને એક આ-
ગલીની કાની કામ આવે છે. જો દાઝેલા બાગને કપડું
વલગી રહ્યું હોય તો તેને ખેંચીને કાઢાડવું નહીં પણ
તેટલો કટકો વલગેલો રહેવા દઈ આસપાસથી ફાડી
અથવા કાતરી કાઢાડવું. જો આંગણી અથવા એવોજ
કાંઈ ઝીણો બાગ દાઝીયો હોય તો થંડું પાણી લગાડીયાથી
કરાર થવાનો, પણ જો શરીરનો ઘણો મોહોટો બાગ
દાઝીયો અથવા બળીયો હોય તો તેની ઉપર પાણી મુકવું
નહીં પણ તેને બદલે તેની ઉપર ધર્જનો આટો ઘણો સ-
રખો દાખવો અથવા રૂના પોહોરીઆંની તરણ ચાર ગાદી
કરીને મુકવી અને પછી તે એક પાટાથી અળગી બાંધી
રાખવી. જો રસી નહીં થતી હોય તો એ ગાદીને પાંચ-
સાત દાહાડા છોડવી નહીં. કોઈવાર ઘણું દાઝી ગયાથી
બાળક ઉજલું પુણી જેવું તથા થંડું થઈ જાય છે તે વખતે
તરત તેને સુવાડી દેવું, બાટલીનો સેક કરવો, ગરમ આદે કરીને
આપવી અથવા જરા વાઈન અથવા ખાંડી ને પાણી
આપવું, અને જો એથીબી તેને ગરમી નહીં આવે તો
તરત ડાકટરને બોલાવવા મોકલવો. બાળક અળકતી ચીજ
જેવી કે મુઝો અથવા દીવો લેઈને તેની ઉપર બહુ છ-
ટ્ટાં નાંખે છે અને તેથી વારેઘડીએ તેના કપડાં સળગી
ઊઠે છે. એવે પ્રસંગે માતાએ શું કરવું? જો બા-
ળક મોહોટું હોય તો તેને ચોરડામાં આણીગમથી પેલી-
ગમ દોડવા દેવું નહીં કારણ કે દોડીયાથી પવન વધારે
લાગે છે અને તેથી બાળક વધારે સલગે છે પણ તેને તરત

બોમ્બેની ઉપર મુપાડી દેવું અને પછી તેની ઉપર તેને અલોટીયા કરાવવું, બળતાં કપડાંને ફાડી નાખવાં અથવા પોતાના હાથવડે ભમડી નાખવાં અથવા કાંઈ ભારી કપડું જેવું કે મુજની અથવા મેતરંજી હોય તેની અંદર બાળકને ખુબ જોરથી લપેટી દેવું. એ શીવાય બાળકની ખીજ માવજત ઉપર કહી તેવીજ કરવી. બજેલા ભાગ ઉપર તરતજ તો ઉપર કહી તેવી રૂની ગાદી બાંધવી અથવા મીઠું તેલ અથવા કોપરેલ ચુનાનાં પાણીસાથે એક સરખા વજનમાં મેળવી તેની અંદર કટકા બોલીને મુકવા. અગર જો એ તરત નહીં મળી આવે તો લખવાની સાહી તે દાઝેલા ભાગ ઉપર લગાડવી. જો બાળક ઘણું બલી ગયું હોય અથવા થોડું પણ તેનું મોહોડું છાતી અથવા એવાજ ખીજ આગતના ભાગ બળી ગયા હોય તો તરત તેને ડાકટરના સવાધીનમાં કરવું.

૨. બાળકને કંઈ જોરથી વાગેછે તો આરે લોહી ધાઈ આવેછે તે વખતે માતાઓ તેની ઉપર આંબાહલધ તથા રેવંચીનો સીરો ઈંડાની મેપેતીની અંદર ઘસોને બરેછે. એ ઈલાજ મોહાટાં માણસોમાં ગમે તેવો સારો માલમ પડતો હોય તોપણ બાળકને તે ઓપડવો નહીં કારણ કે તેની નાજુક ચામડીને તાણી પકડીયાથી તે ઘણી નુકરાની કરેછે. એને બદલે ફક્ત થંડાં પાણીમાં અથવા તેની અંદર આઈસ અથવા ખરાંડી અથવા સરકો નાખીને તેમાં કડકા બીજવીને તે પેલી જગાપર મુકવા અથવા તેની ઉપર તાજુ માંખણ અથવા મલાઈ ઓપડવી. માયામાં ઘણા જોરે વાગાથી બાળકને ઘણી ખરાબી થાયછે વાસ્તે જો એમ

વાગા પછી તે બાળક ઉજળું પુણી જેવું થઈ જાય તથા ઓકવા માંડે તો તરત ડાકટરની સહલા લેવી.

૩. જખમ—બાળકને ઘણી એક રીતે તેની સ્વીતરી ચાલથી જખમ થાય છે. છરી અથવા એવાંજ ખીન્ન ચાલતાં હથીઆરથી અથવા સોએ, તાંચણી અથવા ખીલો ભોકાયાથી અથવા કોઈ કાચની સીજ સાથે રમતાં તેનો કાચ બાગીને ભોકાયાથી. અગર જો જખમ ઘણો નાનો હોય તો કપડાના જીનનાં સીથરાં ને લોહીમાં ભીજેલુંજ એ ભાગ ઉપર બાંધવું, પણ જો તેમાં કાંઈ કચરો બરા-એલો હોય તો તે ભાગની ઉપર થંડા પાણીની જરા ઊંચેથી ધાર નામવી, કે જેથી કરીને તે ધાવની અંદર જે કરચ બરાઈ હશે તે નીકળી જશે, અને લોહીખી બંધ થશે એ પછી થંડા પાણીમાં કપડું ભીંજવીને તેની ઉપર વીટાલી રાખવું. અગર જો જખમ મોટો હોય તથા એક નેસ કપાઈ હોય અને તેમાંથી લોહી નીકળતું હોય તો તરત ડાકટરને બોલાવવા મોકળવો. પણ તેટલામાં પોતે શું કરવું? જો આંગળીની અથવા હાથ ઈયા પગની નેસ કપાઈ હોય તો, જે ભાગની અંદરથી લોહી નીકળતું હોય તેની ઉપરથી આંગળીને, હાથ અથવા પગને ખુબ મજબુત પાટાથી બાંધવાં કે જેથી કરીને લોહીનું ફરવું તથા વેહેવું બંધ થશે. પણ જો હાથ પગને બદલે જખમ રાસીરના કોઈ ખીજા ભાગમાં હોય અને તેમાંથી લોહી પુરાકળ જતું હોય તો કાંઈ કપડાનો જીનો જેવો દુસો કરી તે જખમમાં દાખવો, તેની ઉપર જરા મોટો, વક્ષી એની ઉપર એથી મોટો એ પ્રમાણે દુસા દાખવા અને તેની ઉપર પછે એક મજબુત પાટો

બાંધી રાખવો. ઉપલી રીતે જખમમાં દુધ દાખતાં હોસી-
આરી રાખવી લેખએ છે, કારણ કે કોઈવાર એવા દુધ
જખમમાં લંદાંથી લોહી નીકળે છે તાંહાં દાખીયાને બદલે
આસ પાસની જગામાં દાખીયામાં આવે છે, અને તેનું
પરીણામ એ નીપજે છે કે, લોહી અંદર નીકળીયા કરે છે
અને આપણને દેખાતું નથી તેથી આપણ એમજ ઠગા-
ધએ છેએ કે લોહી હવે બંધ થયું છે. જો લોહી ધણું
ગયું હોય તો બચાવે ઉંચું અથવા ખેંચેલું નહીં રાખવું પણ
સુવાડી દેવું નહીં તો તેનો જીવ ફરી આવશે. જો હાથ
પગમાં જખમ થયો હોય તો તેનો હાથ અથવા પગ તેના
રાસીર કરતાં ઉંચો રાખવો.

૪. બાળકનો રમતમાં કોઈવાર હાથ અથવા પગ બાગી
જાય છે અથવા ઉતરી જાય છે. જો હાથ અથવા પગ
બાગી ગયો હશે તો તે વચમાંથી લુગો વુતરો માલમ
પડશે, અથવા તે મરડાઈ મોચાઈ વાંકો સુંદો થઈ ગયલો
દેખાશે. એવે પ્રસંગે એકદમ ધબરાઈ જઈ બાળકને
જેમ તેમ ધસડવું નહીં, કારણકે એથી તેની જરા ટચકાપણી
હાડકી એકદમ ક્ષાય બાંગી જશે અથવા જરા લચકાપલો
સાંધો એકદમ ઉતરી જશે, પણ જ્યાં પડેલું હોય તાંહાંથી
એકજણે તેને ધણુંજ આસતે રહીને ધીરેથી ઊંચકવું અને
ખીજાએ તે બાગેલો હાથ અથવા પગ જેમ બને તેમ
સીધો તથા એવી રીતે પકડવો કે બાળકને સહુથી થોડી
ઈજા થાય. ઊંચકીને બાળકને ખીજાનામાં સુવાડવું, અને
તેના બાગેલા હાથ અથવા પગને પોચા ટકીઆની ઉપર
મુકવો. હાડકી ગોઠવવાને અથવા ઉતરી ગયલા હાથ

અથવા પગને પાછો ચઢાવવાને વાસ્તે કોઈ સીમિલા અથવા અજમાએસ વાલા માણસને સોંપવું નહીં તો ઘણી ખરાબ ખામી રહી જશે.

૫. બાળકની અસાંસતી ચાલથી દોડતાં અથવા કૂદતાં કોઈવાર તેના હાથ અથવા પગના સાંધામાં જરા લચક આવે છે કે જેથી કચીને તે હાથ જાયો કચીને અથવા લંગડું ચાલે છે. જો લચક ઘણી આવી હોય અને બાળકને સાંધામાં વેદના ઘણી થતી હોય તો તરત ડાક્ટરની સલાહ લેવી; કારણકે જો તે વખતે ઘટતા ઉપાય નહીં કીધામાં આવશે તો તે સાંધો ઘણો નબલો રહી જશે અથવા તેની અંદર ઘણું ખરાબ દરદ થઈ આવશે. જો લચક સેહેજ સાજા આવી હોય અને જો તે પગના સાંધામાં હોય તો તે બાળકને એક બે દહાડા ખીજાનામાંજ રાખવું અને તેની ઉપર પોટીસ મુકવી. જો હાથના સાંધામાં લચક આવી હોય તો બાળકને ખીજાનામાં રાખવાની કાંઈ જરૂર નથી. તેનો હાથ જરા ઝોળીમાં રાખવો તથા સાંધા ઉપર પોટીસ મુકવી.

૬. કોઈ વખત બાળકના નસકોરામાં કાંઈ ત્રીણી ચીજ બરાઈ બન્ય છે તારે માતા ઘણી ધબરાઈ બન્ય છે. જો એ કોઈ કંઠણ ચીજ જેવી કે કાચનો દાણો, પથરની કાંકરી ઇત્યાદી હશે તો તેથી કાંઈ ઘણી ઈલાજ થવાની નથી. પણ એને ખદલે વટેણો, ચણો અથવા એવીજ ખીજા પોચી ચીજ કે જે પાણી સોસી લીએ એવી હોય છે તો બાળકને ઘણું હલાક કરે છે, કારણકે અંદર રહીને પાણીનો પસેવ તે મુસી લેછે, અને પછી કુલીને મોટી થાય છે કે જેથી

બાળકને વેદના ધણી થાય છે અને તેને કાહાડવાને ધણી મુશ્કેલી પડે છે. વાસ્તે એવી પોત્તી ચીજ અંદર ગયા પછી પાછી કાહાડવાને જેમ બને તેમ વખત ખોવો નહીં. જો નાકમાં તે ચીજ દેખાતી હોય અને જો બાળક સમજાયું હોય તો તે ચીજ દમ સાથે વધારે અંદર ધસડાઈ નહીં જાય તેને વાસ્તે જરા બહારથી આપણી આંગલીએ દાખી રાખવી, ને પછી પેલાં બાળકને મોટો દમ લેવાને દેહેવું, એ પછી ખીજું નસકોરું બંધ કરવું અને જેમાં પેલી ચીજ બરાબરી હોય તે વાટે જોરથી ટુંકાટો મારવા ફરમાવવું. એ પ્રમાણે બે તરણ વાર કીધાથી જો તે ચીજ બહાર નીકળી નહીં પડે અથવા જો બાળક ધણુંજ નાનું હોય તો તરત ડાકટરની સલાહ લેવી.

૭. નાક કરતાં કાનમાં જીવારે કુંધપણ ચીજ જાય છે તારે તેને કાહાડવામાં વધારે મહેનત પડે છે, અને બાળકને ધણી ઈજા અને કોઈ કોઈ વાર ખરાબી થાય છે. જો એ ચીજ કઠણ હોય તો કાનમાં પીચકારી મારવી, અથવા જો કાનમાં તે ચીજ ગઈ હોય તે કાનને નીચો કરી ખીજા કાન ઉપર જરા જોરથી ઠોકવું જેથી કદાચ તે નીકળી આવશે. પણ જો એ ચીજ પોત્તી હોય તો કદી પીચકારી મારવી નહીં, કારણ કે એમ કીધાથી તે ચીજ બહાર નીકળીવાને બદલે પાણી ચુસી કુલાઈને ઓર અંદર જોરથી ખુંટી બેસશે. એવે વખતે ડાકટરની સલાહ લેવાને કદી ચુકવું નહીં.

૮. ખાતી વખતે કોઈવાર બાળકને અતરસ જાય છે અને તેથી ખોરાકનો ઘુક અથવા કોઈ કઠણ ચીજ જેવી કે

માછલીનું હાડકું ખુંચે છે. જેવું ખાતાં બાળકને અતરસ
 ગયો અને તે ધબરાવવા લાગું કે તેવું તેના ગળામાં આંગણું
 ધાલી જે કંઈ ચીજ નડતી હોય તે તરત બાહાર કાઢવાને
 કોથેરા કરવી. ગળામાં તમારાં આંગળાં ગયાથી બાળકને
 ઉલટી થઈ આવશે અને તેની સાથે પેલી ચીજ પણ કદાચ
 નીકલી પડશે. જો કોઈ કઠણ ચીજ ગળામાં છેક નીચે જઈને
 અટકી રહી હોય તો બાળકને એક રોટલીનો ટુકડો આપી
 થોડો ઘણો ચાવવા દેવો અને પછી તે ટુકડે પાણીના
 ગોટસાથે જલદી તથા જોરથી ગલી જવા દેહવો કે જેની
 સાથે તે ઉતરી જશે. જો અમસતો ખોરાકનો ટુકડો
 મોટો હોવાથી ખુંટી રહ્યો હોય તો પાણીના બે ચાર
 ગોટ પીધાથી અથવા પીઠપર ડોકીયાથી ઉતરી જશે. જો
 કંઈપી ચીજ બાળકનાં ગળામાં જોરથી ખુંટી રહી હોય
 અને તે જલદી હેઠે ઉતરી નહીં જતી હોય અથવા
 ઓકાસીથી બહાર નીકલી પડતી નહીં હોય તો તરત ડાકટરને
 બોલાવી સંભાવવો. કોઈવાર એવું બને છે કે રમતાં રમતાં
 બાળકથી દોહોડીયું, અરધી, બ્રુતાંઈ અથવા એવીજ બીજી
 ચીજ ગુલાઈ જવાય છે. એમાં કાંઈ પણ ચીંતા કરવી
 નહીં કારણકે તે એક બે દાહાડામાં ઝાડાને રસતે નીકલી
 પડશે. જો એમ નહીં બને તો એક જીલાબ આપવો.
 જો કાચ ચાવવા એવીજ બીજી અણીદાર ચીજ ગલી
 હોય તો જીલાબ આપી તેને જળદીથી પાડવાની કોથેરા
 કરવી નહીં પણ એને બદલે તે બાળકને પોચો તથા કાંજનો
 ખોરાક ઘણો આપવો કે જેથી તે એવી ચીજમાં લપેટાઈ
 આસતે રહીને બાહાર પડે. ખોરાક જવાની નલીના કરતાં

જાગે હવા જવાની નાનીમાં કુંધપણુ ચીજ ખુંટી બેશે છે તારે બાળકની જીંદગી ઘણી જોખમમાં રહે છે. એ વખતે તેને અળઈ કરી તેની પીઠ ઉપર દોકવું, અથવા તેના ટાંટીઆ પકડી તેને ઊંધું કરી તેની પીઠ દોકવી, અથવા જરા આસતે આસતે હળાવવું. તેને ખોલી હવામાં રાખવું અને જલદીથી ડાકટરને બોલાવવાને કોઈ માણસને દોડાવવું.

૯. ઘણી વાર નાનાં જનાવરો જેવા કે માંકર, મછર ચાંચર અથવા ભમરો અથવા મધમાખના ચટકાથી બાળકને ઘણી ઈન્ન થાય છે. એ વખતે જો જખમમાં ડંખ રહી ગયો હોય તો તે તરત કાહાડી નાંખવો અને પછી તેની ઉપર સાલીટનું તેલ લગાડવું અથવા કોળનવાટર ચોપડવું. કોળનવાટરથી પેહેજે જરા ચટકો લાગશે ખરો પણ તે ડંખની વેદના તરત ભાગી જશે. જો કોળનવાટર અથવા સાળીટનું તેલ હાંજર નહીં હોય તો તરત હંડા પાણીના કટકા મુકવા અથવા પોટીસ કરીને બાંધવી. સાપ, વીછુ, કાનકચુરો તથા હડખાયલાં કુતરાનો જો ડંખ બાળકને લાગો હોય તો બાળક તે વખતે ગમે તેવું હોશીઆર હોય તો પણ તરત ડાકટરની સળાહ લેવી; કારણ કે એનાં પરીણામ ઘણાં ખરાબ નીપજે છે. જો ડંખ મોહટો હોય અને બાળકની માતા અથવા કોઈ ખીજી તરત હાજર હોય તો તેને જેલારાક વગર ધાસ્તીએ પેલો ડંખ પોતાના મોહોમાં ચુસી લેવો. માતાને એથી કંઈ પણ ઈન્ન થવાની નથી અને બાળકની એક મોહોટી આફત મટી જશે.

બાળકની કેટલી એક ખુદરતી ખોડ ખાપણુ વીશે—ખુદરતના કામો હંમેશાં ચોકસા તથા વગર ખાંપણનાં હોય

છે, પણ તેની અંદર કાંઈ અડચણ પડીયાથી અથવા આપણને નહીં સમજ પડે એવો તેમાં ફેરફાર થયાથી અથવા મનુરા જાત પોતાની અંધુરી અકલ ઉપર અમસતું ટુંકરા-ધને પોતાની હકીલાઈથી, અનધડપણાથી અથવા વેહે-મથી તેની વચે આવીયાંથી તે કામો કોઈવાર એળી-એળ થઈ જાય છે. મનુરા જાતનાં બાળકોમાં જેને ખુદરતી ખોડો માલમ પડે છે, તે પણ ખુદરતના વગર ચુક કરે એવા ધારામાં કાંઈ ઉપલી અડચણ અથવા અટકાવ થયાથી જ બને છે એવું વીચારવાને આપણી પાસે ઘણાં એક મોતેખર કારણો છે. એક દાખલો—બાળકના જનમની વખતે તેનો હોઠ ચીરાયત્રો કોઈ વાર માલમ પડે છે, તેનું કારણ એકે તે ચીરાયલા હોઠની વચની જે જગા આલી રહેલી છે તેને લોહી તથા ગદુદનો જોરા ખરાખર નહીં મલીયાથી તેનું વધવું બંધ પડી જાય છે, અને તેની આસપાસના ભાગને એ બેઉ પુરતું મલીયાથી વધીને મોટા થાય છે અને તેથી ઉપલી ખોડ રહી જાય છે. તેમજ વલી એક બીજે દાખલો. બાળકની જીભ ધણું ફરીને હંમેશા આગલા ભાગ આગલથી છુટી તથા ફરતી હોય છે, પણ કોઈવાર એવું બને છે કે, એક ઝીણી ચામડીથી મોડાંની તલીએ બંધાઈ રહેલી હોય છે અને તેથી તે બાળકથી ખરાખર ધવાઈ તથા ખોલાઈ શકાતું નથી. હવે એ ખોડનું કારણ એટલું જ કે ઉપલી ઝીણી ચામડી સાધારણ રીતે હંમેશા ન્હાની હોય છે, પણ કોઈવાર તેને લોહી તથા ગદુદનો જોરા માત્ર વધારે મલીયાથી તે મોટી થઈ જીભને વધારે બાંધી લે છે. કેટલીક

ખાઈઓ એવી ખોડ ખાંપણ વીથે ઘણાં વેહેમ ભરેલા વીચાર તથા છીટ રાગે છે તે દૂર કરવાની મતલબથી હમોએ ઉપલી ખીના લખી છે, અને એની ઉપરથી રાણી વાચનારીઓની ખાતરી થાશે કે ઘરણીની અસરથી, અથવા કોઈ ખરાબ માણસની નજર લાગાથી, અથવા પોતાના ખરાબ વીચારના જોરથી કાંઈ એવી ખોડખાંપણો થતી નથી, પણ બાળકના ઉધરભાવમાં કાંઈ અનદીઠ વધારો અથવા ઘટાડો થયાથી થાય છે.

૧. ચીરાએલો હોઠ—કોઈ વખત એવું બનેછે કે બાળક જનમે છે તીઆરે તેનો હોઠ ચીરાયલો હોય છે. ઘણું કરીને ઉપરનો હોઠ ચીરાયલો માલમ પડેછે, પણ કોઈ કોઈવાર નીચેનો પણ ચીરાયલો હોયછે. ચીરો હંમેશા ખરાબર વચોવચમાં હોતો નથી, પણ વચમાંની લીટીની એક ઈયા ખીજી બાજુએ હોયછે. ઘણીવાર એ ચીરો ફેકત હોઠમાંજ પડેજો હોયછે, પણ કોઈવાર તાળવાના એક છેડાથી ખીજા છેડા સુધી પડેછે. એનો ઉપાય અલબત્ત શીખેલા ડાક્ટરથી થઈ શકે છે, વાસ્તે તે વીથે કંઈ હાં બોલવાની જરૂર નથી. પણ એ ખોડને લગતી એક અગતની બાબદ ઉપર માતાઓનું ધીઆન દોડાવવું જરૂર છે અને તે એકે જરૂરે હોઠમાં ચીરો ઘણો મોટો હોય છે, તારે બાળકથી ખીજકુળ ધવાઈ રાકાવું નથી, કારણકે તેનાથી હોઠ ખીડી થાતને ખરાબર ચોંભરથી દાખીને પકડાઈ રાકાતાં નથી. અને તેટલા માટે દુધ કહાડી અમચાવટે તેને પાવું જોઈએ છે. વલી જ્યારે નીચજો હોઠ ફાટેલો હોય છે તેવારે બાળકના મોહમાંથી હંમેશા લબ અથવા થુંક ગલીયા કરે

છે અને તેથી તેનાં કપડાં ખરાબ થઈ જાય છે, અથવા તેની છાતી તથા કપડાં બીનાયલાં રહ્યાથી, તેને શરદી, શરકમ અથવા ઠોંસો થઈ આવે છે, અને વાસતે તેના ગળામાં છેક છાતીઉપર આવે એવો એક બડો કડકો બાંધી રાખવો, અને તે બીજાએ એટલે તરત કાઢાડી બીજો બાંધવો. નીચલો હોઠ ચીરાયલો હોય છે ત્યારે એક ખીજી ખરાબી પણ થાય છે. તે એકે બાળકના મોહમાંથી યુંક બાહાર નીકળીગયાથી તેને ખોરાક ખરાબર હજમ થતો નથી, અને તેથી તેને અજીરણ થાય છે તથા પેટ અથવા મોહોકું છુટી જાય છે.

બંધાઈ ગયેલી અથવા વલગેલી જીભ.—સરવ કોઈ જાણે છે કે આપણી જીભની નીચેની સપાટી આપણા મોહોકાની તળીએ ખીજા ભાગ વતરોગે એક ઝીણી ચામડીથી વલગેલી હોય છે. એ ઝીણી ચામડી જીભની છેક અણીવેર આવતી નથી પણ અણીથી ધણી દુર હોય છે અને તેથી જીભ છુટી તથા ફરતી હોય છે; પણ કોઈ વાર એવું બને છે કે એ ઝીણી ચામડી છેક જીભની અણી સુધી વલગેલી હોય છે, અને તેથી જીભની અણી દાંતની બહાર કહડાઈ રાકાતી નથી. એ ખોડ જે બાળકમાં હોય છે તેઓને નાંનપણમાં ધાવતાં બહુ અડચણ પડે છે અથવા કોઈ વાર ખીલકુલ ધવાતું નથી, અને મોટપણમાં બોલતાં ધણી હરકત પડે છે. ધવડાવતાં તેઓની મા અથવા ધવડાવનારીને તુરત ખબર પડે છે કે, બાળકને દુધ ખેંચતાં જીભથી અતી ધણી ચેહેનત કરવી પડે છે. એનો ઉપાય કોઈ શીખેલા તખ્તીબને બતાવીયાથી સેહેલાઈથી થઈ શકશે. જે બાળકને ધાવતાં ધણી અડચણ

નડતી હોય તો આગળ કહ્યું તેમ ચમચાવતે તેને દુધ પાવું.

૩. વાંકા અથવા મરડઈ ગયલા હાથ પગ.—એ ખોડ બાળકોમાં ઘણીવાર માલમ પડે છે. હાથ કરતાં પગમાં એવી ખોડ વધારે સાધારણ હોય છે; એનો ઉપાય શીખેલા તખ્તીખીજ થઈ શકે છે વાસ્તે તેની સલાહ લેવી. એ સલાહ જેમ અને તેમ જલદીથી લેવી, કારણકે તરતનો તરત એનો ઉપાય સેહેલાઈથી થાય છે તથા બાળકને વધારે હુરાન થવું પડતું નથી.

૪. કોઈ વખત બાળકની છાતી ખેળ ખોરકુથી ડાખાઈ હોય તેમ આગળ પછવાડેથી બાહાર નીકળી આવેલી હોય છે. એ ખોડ ઘણું કરીને નખળી માતાનાં નાજુક છોકરાંઓમાં જ થાય છે. એવાં બાળકને જો માતા ખરેખર નખળી હોય તો પોતે ધવડાવવું નહોં, પણ તેને વાસ્તે કોઈ તંદોરસ્ત ધવડાવનારી રાખવી. એવાં બચ્ચાંને ખે તરણ મહીના વધારે ધવડાવવું. એ ખોડવાલાં બાળકોને ઊંચકવામાં જરા સંભાળ તથા ડાહ્યાણ વાપરવું જોઈય છે. તેઓને સાધારણ રીતની કાણી તેઓની બગલ નીચે હાથ રાખી ખેળ ખોરકુ ડાખીને ઊંચકવાં નહોં કારણ એથી ઉપલી ખોડમાં ઓર વધારો થશે. એવાં બાળકની છાતી તથા ખરડો રોજ જરા જરા વાર આસતે રહીને ડાખીયાથી તથા તેઓને ઘટતી કરસત આપવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે.

૫. બાળકના જનમની વખતે તે જો કે પુરા મહીનાનું હોય છે તોપણ કોઈ વાર તેની આંખો, મોહોડું તથા સફરો બંધ હોય છે. એ ખોડોથી કાંઈ ઘભરાઈ જવું નહોં કારણકે એ ઘણી ખરાબ હોતી નથી અને તરત કોઈ

ડાક્ટરની મદદ લેવી કે જે આશાનીથી તથા ઝાઝા અડ અણ વગર ઘણું કઠીને મટાડી નાખશે.

ઉપલી ઘણી સાધારણ તથા અગત જોગ ખોડો શીવાય બીજી ઘણીએક ખોડો તરતનાં જનમેલાં બાળકોમાં કોઈ કોઈ વાર આવે છે તથા કોઈ કદાચ તેઓની શીકલ એવી તો ફેરવાઈ ગયલી હોય છે તથા તેઓનો આકાર એવો તો દરામણો તથા દઈત જેવો થઈ ગયલો હોય છે કે, તેઓ માણસની ઓલાદ કરતાં કોઈ બીજા પ્રાણીની ઓલાદને વધારે મલનાં આવે છે, પણ તે બધાનું અહીં બીઆન કરવાની કાંઈ જરૂર નથી.

ઉપલી ખુદરતી ખોડ શીવાય બાળકમાં તેના જનમ પછી તેની માતા અથવા રખેવાલની બે પરવાઈથી કોઈવાર કેટલી એક ખોડખાપણ થઈ આવે છે વાસ્તે તે વિશે આપમે જગાએ બે બોલ બોલાવાની હમો જરૂર જોઈએ છે. સઘલી માતાઓ પોતાનાં બાલકને બાઈંચએલું જોવાને ઘણી બોલે છે, તો પણ કેટલી થોડી માતાઓ એ ખરાબ ખોડનો અટકાવ કરવાને ઓકારી રાખે છે? બાળક બાઈં થાય છે તેનાં ઘણાં કારણો હોય છે અને તે સઘળાંથી દરેક માતાએ વાકેફ રહેવું જોઈએ છે. હંમેશા એકનુ એક આંચળે ધવડાવીયાથી અથવા હંમેશા એકહાથઉપર લઈને ફેરવીયાથી બાળક બાઈં થાય છે, તેમજ જે નાંહાનાં બચાંની હંમેશા એક બાજુએ ઉભા રહીને બોલાવીયા ડીવું હોય તો તેના ડોળામાં જરા લેકો પેદા થાય છે. વલી જે બાળકના માથાનાં બાળ તેના કપાળ ઉપર વીખરાઈ ગએલા તથા લટકતા હંમેશા રહે છે તેને તથા જે બાળકની

આપા બાડી હોય છે તેને એ ખોડ જલદી લાગુ પડે છે વાસતે તેવીરો ઘટતી ચોકારી રાખવી. આએ વાત ઇઆદ રાખવી કે ઉપલાં કારણો શીવાએ કોઈવાર ભિજનાં કેટલાંએક દરદના સખખથી બાળક એકાએક ખાર થઈ જાય છે. અલખતાં એનો ઉપાએ કોઈ શીખેલા ડાકટરથી થવો જોઈએ. બાળક કોઈવાર ખુંધું અથવા પેંડું થાય છે તેનું મુખીઅ કારણ એ કે તેને રાકતી આવીયાની અગાઉ ખેસાડવા અથવા ચાલવા શીખાડવામાં આવે છે કે જેથી તેનાં પોચાં હાડકાં મરડાઈ જઈને એવી ખેડોલ ખાપણુ પેદા કરે છે. જે બાળકો અસલથી નખખાં હોય છે તેઓમાં એ ખોડ વધારે સેહેલાઈથી લાગુ પડે છે તેથી તેઓની એવીરો ખુબ સંભાળ લેવી. બાળક તોતરૂં ખોલે છે તેનાં ઘણા કારણો હોય છે જેવાં કે—જે જીભની અણી ઉપર કહી તેવી જીણી આમડીથી વળગી ગએલી હોય છે તો સાફ ખોલવાને તેને બારે મહેનત પડે છે. અલખતા એનો ઉપાય કોઈ શીખેલા ડાકટરને ખતલાવાથી થઈ રાકશે.—વલી કોઈવાર જીવારે બાળકના મોમાના દાંત ઘણા આડા અતાડા ઉગીયા હોય છે ત્રીયારે પણ તેનાથી સાફ ખોલાવું નથી. એનો ઉપાય પણ ડાકટરને ખતલાવીયાથી થશે, તે એ વીશે કાંઈ હીકમત ખતલાવશે અથવા એક્રુએ ખરાખ તથા અગવડ કરતા હશે તેવા દાંત પાડી નાખશે. અલખતાં સઉથી સરસ ઉપાય એકે દાંત એવી કઢંગી રીતે નહી ઉગે તેની પેહેલેથીજ સંભાળ લેવી જોઈએ. કોઈવાર બાળકનું તોતરૂં ખોલીયાથી મા ખાપોને જરા મજા લાગે છે અને તેથી તેઓ એમ

બોલવાને ઉત્તેજન આપે છે, અને એ અરાબ ટેવ એક વખત પડી ગયા પછી બાળકથી આગળ ચાલતાં કદી સાફ બોલાતું નથી, વાસ્તે દરેક માતૃપીતાએ એવો અણુ ઘટતો તથા નુકરાનકારક લાડ કરવાથી પરેજ રહેવું. ડાબે હાથે કામ કરવું એખી કેટલાએક લોક ખોડ સમજે છે. વાસ્તે ખેતર છે કે બાળકને હંમેશા જમણો હાથ વાપરવાને નાંહાનપણથીજ શીખવવું. ગરદન રામીર ઉપર શીધી રાખવી, હાથ તથા ખભાંનો નકામો તથા કુંઠંગો લેહેકો કરીવાને બદલે શીઘું તથા સલુકાઈથી ચાંલીયાથી જતી ખુબ શુરતીમાં ઘણો વધારો થાય છે, પણ એવીશે દેશીઓ પોતાનાં બાળકને રામીરની તરખીએત આપતાં થોડું બળકે કુંઠ ધ્યાન આપતાં નથી તે ઘણી દલગીશી બરેલી વાત છે. એ બાબદ જરા અગતની છે તો પણ હંધ પુરતી જોગવાઈ તથા જગીયા નથી તેથી એ વીશે વીસતાયીને હમો લખી રાકતા નથી પણ હાલ એટલીજ એતવણી આપી ઉપલી બાબદ બંધ કરીએ છે.

બાળકનાં મનની માવજત અથવા કેળવણી.

આગળ હમોએ બાળકને ખોરાક કેવો તથા કેટલો આપવો, કપડાં કેવાં પહેડાવવાં, કેવી તથા કેટલી કસરત આપવી, જીદાં જીદાં દરદોનો અટકાવ કેવી રીતે કરવો, દુશમાં તેની તર્નદરોસ્તી કેમ જળવવી તે વીરો લખ્યું છે. આએ જગાએ હવે હમો તેનાં ખીજતાં મનની કેવી રીતે માવજત કરવી, તેનાં નાજીક પણ દયાળુ દીલના તહરેવાર જોસાઓને કેવી વળાણ આપવી તે વીરો બોળીએ છે. એ બાબદ

ધણી ખીકટ તેમજ ધણી અગતની છે, ખીકટ એટલા વાસ્તે કે બાળકને વીણાની તથા નીલીની કેળવણી કેટલી, કેવી તથા કેમ આપવી તેનું પુરેપુરું ખીઆન કરવાને કોઈ વધારે કરાએલાં માણસનું કામ છે, પણ જીઆરે આએ પ્રસ્તક સ્ત્રીઓને વાસ્તેજ રચવામાં આવ્યુંછે એવું ધીઆનમાં રાખી તથા એનાં નાહાનાં કદ તરફ નજર રાખી એ વીચે લખવા માંડીએ છે ત્યારે એ બાબદ વધારે ખીકટ લાગેછે. એ બાબદ ધણીજ અગતની છે એવું કબુલ કરવાને દીવાના અથવા બેઅકલી માણસ સીવાએ કોઈના કેહેરો નહીં.

બાળક જેવું આ દુનીઆમાં જન્મ્યું તેવુંજ તેને પોતાની તંદરોસ્તી, મા, તેની હાલ્યાતીને વાસ્તે તેની માતાની સંભાળની જરૂર છે. તેના જન્મમધીજ તે ધણું નબળું તથા પોતાની ધણીજ જરૂરની હાજત પુરી પાડવાને પણ ખીજની ઉપર આધારી છે. જો તેની માતાએ તેના જન્મની વખતે તેને ઓર, ચીકાસ ઇત્યાદી ચીજની અંદરથી છુટું તથા સાફ કરી પોતાની ગોદની અંદર લઈ પોતાના બદનની હુકથી તેને ગરમ નહી રાખ્યું હોતે, જો તેને પોતાના લોહીમાંથી દુધ વડે નહી પોશીયું હોતે, જો હવાના તહેરેવાર ફેરફારમાં તેની જોઈતી સંભાળ નહીં લીધી હોતે, જો દરદના હોંગામમાં પોતાની ઉંધ ભુખ ઓછ તેના પાળણા આગળ ધણી ઇંતેજરીથી તથા ખીયારથી ઘટલી ચોકી નહીં કીધી હોતે તો તે બાળક પોતાના જન્મ પછી આએ દુનીઆની રોરાણી તથા રચના વધારેવાર જોવા પામતે નહીં, અથવા માંકાં બાએગે જો તે જીવીને મોહોટું

થાતે તો બેહદ દરદ તથા દુખ, તંગી તથા નાર્સીપાસી ભો-
 ગવી આઝે દુનીઆના તખ્તના ઉપર પોતાનો એક ધણી
 ખરાબ રીતે બજવી કબરવાસી પરદાની અંદર પોતાનું
 મોહો છુપાવી ખાકમશીન થાતે. બાળકની તંદરોસ્તીની
 ઘટતી માવજત માતાએ કીધાથી આવી ડરામણી આકૃત
 બચેછે. પણ એજ કાંઈ બધું નથી, એથીજ કાંઈ બાળક
 પાર પડ્યું નહોં, એટલાથીજ તે પોતાનો આઝે દુની-
 આનો સંસાર સુખ ચેત તથા આબરૂ ઈજતથી કાહાડી
 રાકવાનું નથી. તેને ખવડાવી પીવડાવી, સારાં સારાં કપડાં
 પહેડાવી તેની તંદરોસ્તીની સારો સંભાળ લીધી, તેને નીરોગી
 રાખ્યું એટલામાજ બાળક તરફની માતાની બધી ફરજો
 કાંઈ પુરી થઈ નહોં. એક અગતની—ધણીજ અગતની
 ફરજ હજુર અદા કરવાની રહીછે, અને એ ફરજ તે
 તેના મનની સારી કેળવણી વીરોતી છે. બાળકની તંદ-
 રોસ્તી જળવવાને વાસ્તે માતાની સંભાળની જોટળી જરૂર
 છે તેટલી બળકે તે કરતાંબી વધારે તેની મનની કેળવણીને
 માટે તેની જરૂર છે. બાળકની તંદરોસ્તી જળવીયાથી એક
 માતા તેની હૃદયિલીના દાહાડા વધારે છે 'ખરી, પણ જો
 એની સાથે તેનાં મનને સારી કેળવણી આપવાને તેણે
 કસુર કીધી તો એ વધારેલા દાહાડા કાંઈ ઝાલ ઉપીયો-
 ગના નહોં કેહેવાવાના, કારણ કે પુર તંદરોસ્તીવાળું પણ
 જડ મગજનું માણસ આઝે દુનીઆની અંદર પોતાનો
 કાળ જેમ કાહાડવો જોઈએ તેમ કાહાડી રાકવું નથી, તે
 પોતાનું તથા પોતાનાં કુટુંબનું ગુજરાણ આબરૂ દરકારથી
 તથા સારી રીતે કરી રાકવું નથી, તથા તેને વાસ્તે ખીલ

ઉપર તેને આધાર રાખવો પડે છે. પોતાના ભાઈબંધો તરફ પોતાના દેશીઓ તરફ અને છેલ્લું પણ સઉથી અગત્ય પોતાના પેદા કરનાર તરફ તેને શું શું ફરજો અદા કરવી છે તે તે ખીલકૂલ જાણતું નથી. કેળવણી વગરનું માણસ આપ્તે દુનીઆમાં પશુના જીવતરે જીવે છે, તે આપ્તે પીએ છે અને ધધા વહીતરું કરી જાણે છે, એ શીવાપ્તે તે ખીજું કશું જાણતું નથી—તેને ખીજી કસી આશા નથી. પણ કેળવણી લીધેલું માણસ આપ્તે દુનીઆમાં ખાધા પીધા તથા અમરણ વહીતરું કીધા ઉપરાંત એક ખીજી મોતેબર મતલબ ધરાવે છે. આપ્તે દુનીઆમાં માણસ તરીકે પોતાની ખરી ફરજ બજાવવામાં તે હંમેશા પોતાની બલી કોશિશ કરે છે, પોતાના જાતભાઈઓનું કળીઆન કરવામાં તે હંમેશા ખંતી રહે છે, સચાઈ તથા ધનસાફની તરફ જુએવાને તે હંમેશા કમર બાંધે છે, ખુદરતનાં કાંમોને તે પીછાણે છે અને તેઓની અને તેથી તેઓના ખતાવનારની ઘટતી વખાણ કરે છે. એ રીતે આપ્તે દુનીઆમાં પોતાનો કાળ કાઢાડીયા પછી તે મીનોઈ જાંહાંનમાં જઈ પોતાના લાએકની જીલંદીએ પોહોંચવાની આશા રાખે છે.

હમારી ઘણી ખરી સઘળી વાંચનારી બાઈઓએ જ્ઞાન પ્રસારક ઓપાનીઆના સઉથી પેહેલાં પાનાંઉપર નીચે લખેલી બે સાદી પણ ઘણીજ ઉત્તમ સતરો વાંચી હશે.—

“વાચ્યાને જ્ઞાનથી આદમી છે આદમ

જ્ઞાન વગર છે આદમી હેવાનથીખી કમ.”

વારંતે જો દરેક માતા પોતાનાં બાળકોને આપ્તે દુનીઆમાં ખરાં ખુશી તથા સુખી રાખવા આહાતી હોય,

જો તે પોતાના કુટુંબના ચેરાગને જુદો નહીં પણ તપર જેવો તથા ચલકતો રાખવાને ખામ્મેશમંદ હોય તો તેણે પોતાનાં બાલકોને બણેલાં કરવાં. પણ ક્ષત્ર્ય કોઈ ખાઈઓ હમોને કેહેશે કે હમારી પાસે ધરખાર, વારીવ-લકા તથા પધરા પુરાકળ છે, તે હમે હમારાં છોકરાં-ઓને આપી જઈશું અને તેથી તેઓ મુખી તથા વાજતાં ગાજતાં રહેશે. શુ એ વાત ખરી છે ? શુ દોલતમંદ માંખાપોનાં અણુધડ બચાઓ હંમેશા ખરાં મુખી રહેવાનાં? અજમાએશ તથા આએ દુનીઆનો ચાલતો મામલો એક અવાજે એવું કેહે છે કે—ના, એમ કદી બનીયું નથી અને બનશે પણ નહીં. વીદ્યા વગરની દોલત તે સું કામની ? જેમ આંધલાને ચસમો પહેડાવીયાથી કંઈ પણ ફાએદો થતો નથી પણ ઓર તેને બદલે ઉલતો બાર ખમવો પડે છે તેમ વગર બણેલાં માણસને દોલતથી ઘણીવાર કંઈ પણ સારો લાભ થતો નથી અને તેને બદલે તે અજ્ઞાનપણાથી તે દોલત આરે રસ્તે વાપરે છે અને તેથી તેને વારેઘડીએ ખતા ખાતી તથા નામોસી સોસવી પડે છે. જુઓ એક ફીલમુફ સાગી તરખીએત અથવા કેળવણીની આગળ દોલતને કેટલું વજન આપે છે. તે કોઈ મુખરાની જગા આગળ ઉભો રહીને સઘળાઓને વારેઘડીએ કેહેતો હતો કે—“અરે ધંઆરો તમે તમારાં છોકરાંઓને વારસા તરીકે દોલત આપી જવાને વાસ્તે એટલી બધી મેહેનત તથા રંજ શું કરવા કરોજો ? એ વારસામાં મજેલી દોલતનો સારો ઉપીયોગ કેમ કરવો તેતો તેઓને તમો સીખવતાં નથી તીપારે એ તરખીએત વગરનો વારસો તેમને શું કામ

આપવાનો ? હિમારો એક ધણી નામીથી કેહેવત છે કે
 પગમાં પેહેરવાના જોરાની ધણીજ મંજાળ રાખવી તથા
 તેની સારી જતન કરવી અને તે જોરા પેહેરનાર જે પગ
 તેની તો મુદલ દરકાર કરવીજ નહી તેવી વાત તમો લઈ
 બેઠા છો, વાસ્તે હિમારો પેહેલાં તરખીચતનું કરો અને
 પછી વખત મહે તો દોલતનું કરજો.” માલ ખજાનો
 આપીયો એટલે આખે દુનીઆમાં ખરાં સુખ ચેનથી
 રહેવાને જાણે બાલકને “પાસ્ટ પોસ્ટ” આપીયો એવું જે
 લોકો મનને છે તેઓની મોહોટી ભુલ છે. અગર એક
 બારગી માલ ખજાનો બરપુર હોય તોપણ એક અસાન
 બાળક ખરું સુખ બોગથી રાકવાનું નથી, પણ જીવારે
 આખે વાન સામેત થઈ ચુકી છે કે દોલત કોઈને સદા
 નીબતી નથી તીવારે જેઓ માલ ખજાના ઉપર મુસ્તકીમ
 રહી પોતાનાં બાલકને કેળવણી આપવાને મહેનત લેતાં
 નથી તેઓની ભુલ વધારે તથા નહી માફ થઈ શકે એવી
 માલમ પડે છે. આજે તમો મોહોટી છાતી કાહાડીને
 કેહેઓજો કે હમો લખો રૂપીઆના ધની છકમ્મે, કાળે
 સઉથી જરૂરની હાજત પુરી પાડવાને પણ કદાચ તમારી
 પાસે એક દોકડો પણ મળવાનો નથી. આજે તમો દો-
 લતના સોહોરમથી મસ્ત થઈ મખમલની તલાઈ ઉપર
 સુખ ચેનથી સુઓજો કાલે કદાચ આરામ લેવાને ફકત
 ચઠાઈ પણ તમુને મળશે નહી. હમનાં તમારું ઘર અ-
 થવા બાગ બારી દમામથી નહી નારા પાસે એવા મજ-
 છત કીલ્લાની માફક ઉભો છે આવતી ધડીમાં કદાચ તે
 આગથી બળીને એકદમ બસમ થઈ જશે. પણ બીલા-

માહા ઊપયોગી વીણા એક એવી ચીજ છે કે જે વખતના દોરથી માલ મીલકતની કાતી નારા પાંમતી નથી પણ ઉલટી વીઆજથી (ધમ્માને અજમાએસથી) વધીને ખમતી થાય છે, જે ચોરથી ચોરાઈ શકાતી નથી, જે રેલથી ધસરાઈ જતી નથી તથા જે આગથી ખળીને ખાખ થઈ જતી નથી, એવી જે વીણા-એવો જે અમુલ્ય ખજાણો તેનું જ્ઞાન બાળકોને સંપાદન કરાવવાને વાસ્તે માત પીતાઓ ગરીબ તેમજ તથંગર દરેક પોતાની ગુજરા પ્રમાણે હંમેશા કોશિશ કરશે એવી હમો આશા રાખીએ છે. આએ દુનીઆ તે અખુટ ખજાનાની એક બંધ કીધેલી પેટી છે અને તેની કુંચી તે વીણા છે, જેણે વીણાની કુંચી હાથ કીધી તેને દુનીઆના ખજાનાની કાંઈ પણ ખોટ રહેવાની નથી. વાસ્તે ફરીથી હમો હમારી વાંચનારી બાઈઓને કહીજીએ છે કે તમારાં બાળકોને વીદ્યાન કરવાને તમારું તન મન લગાડો, તમારો માલ ખજાણો ખાલી કરો કે જેથી જીયારે સીખીયા પછી તમારાં બાળકો પોતાની ખરી ફરજો બજાવતાં હશે, ખર્ચ શુખ પાંમતાં હશે તથા તેને વાસ્તે જીયારે તેઓ ખરાં આદરમાન, ઊપકાર તથા પીયારથી તમોને ધંધાદ કરતાં હશે, ત્યારે તમો આસમાનમાંથી જોઈને હસસો. કેળવણી વીરો એટલો ધસારો કરીયા બાદ હવે હમો હમારી પેટેલી મતલબ ઉપર જઈએ છે અને તે વીથે નીચે જે ઘણોજ ટુક ટુક તથા મુખતેસર ખુલાસો કીધો છે તેઉપર વાચનારી બાઈઓ પોતાનું લક્ષ આપરો એવી હમારી અરજ છે.

આએ તકરાર વારે ઘડીએ ઉઠીએ કે-બાળકને સીખા-

ડવાને ઇસકોળમાં કીઆરે મુંકવું ? કોઈ કેહેછે કે તે પાંચ
 છ વરસનું ઇઆને સારી સમજણનું થાય તેની આગમજ
 તેને ઇસકોળમાં મુંકવું નહીં અને બીજાઓ કેહેછે કે બાળ-
 કને જેમ અને તેમ નાહાની વયમાંથીજ ઇસકોળમાં મુંકવું
 કેમકે તે ઘરમાં રહી હારમાર થાયછે અને હંધી તંહી પ-
 છડાએ છે, મારે બચું ઘરમાં રહે તે કરતાં નીરાણે જાય
 તો તે ઠેકાણે પડેલું કેહેવાય અને તેનાં મોહોનાં ઉપર લોહી
 પાણી આવે. હવે એ બેમાંથી કીઓ રસ્તો વધારે સારો
 છે તે કેહેવાને જરા બીક છે, તોપણ આએ વાત ચોક-
 સછે કે બાળકની મનરાકતી ઉઘડીયાની આગમજ તેને
 ઇસકોળની નાસવાદ કેળવણી લેવાને મોકળવું, તે આજની
 તથા ઘણાંજ નબળાં માણસને ઘણોજ બારી ખોરાક
 આપીયા ખરોખર છે. તે આજની માણસને પેહેલ વેહેલાં
 એવા ખોરાક ઉપર કુંઈ બાવજ થવાનો નહી, ના, તે જો-
 ઇને કદાચ તેને ઉલતી આવશે, ત્યારે તે ખોરાક તેને જી-
 લમ કરીને ખવડાવીયાથી કેટલું નુકસાન થવાનું ? જેમ એવાં
 કાએલી માણસને એવો ખોરાક આપોને તેના મરણને તે-
 રવા સરખું છે, તેમ એક બાળકને હજીર પુરેપુરી સમ-
 જણ રાકતી પણ નહીં આવી હોય તેટલાંમાં તેને સીખાડવાને
 ઇસકોળમાં મુકીયાથી તેની સમજણ રાકતીનો નારા કરીયા
 ખરાખર છે. બાળકને ઇસકોળમાં મોકલીયાથી તેનાં મોહોનાં
 ઉપર લોહી પાણી આવે તથા તાંહાં ગીયાથી તે ઠેકાણે પડે
 એવી મતલબથી જોઓ તેને ઇસકોળમાં મોકળવાને ભજામણ
 કરે છે તેઓ ખરેખર એક મોહોટી ચુક કરેછે. અલબતાં
 “ઈન્ડ સ્કુલ” જેવી શાળામાં સઉથી નાંહાનાંમાં નાંહાનાં

બાળકોને એકઠાં કરી તેઓને ખુબ રમત તથા ગમત સાથે તેઓને લાગેકરતું ઘણું જ ચોક્કસ સ્નાન આપીવાથી ક્રાંતિ થાય છે પણ એવી ઈસિદ્રોલો હજીરસુધી આપણી મુંબઈમાં નીકળી નથી, વાસ્તે જો બધી વાત ધીરમાનમાં રાખી બાળકો પાંચ વરસનાં થાય પછી તેઓને ઈસિદ્રોલમાં મુકીએ તો તે વખત સરાસરી ઘણો સારો ગણાશે. પણ ત્રીયારે શુ એટલા વખતસુધી બાળકને રખડતું રજલતું ફરવા દેવું ? ના, નહીં એટલા વખતની અંદર પણ તે ઘણી કેળવણી લઈ રહે છે, એટલાજ વખતમાં તેની બુધ્ધી ખીલવા માંડે છે, અને એજ વખતે તેણે જે સારી ઈયા નરસી વળાણ લીધી હશે તે ઉપરથીજ તેની હવે પછીની કેળવણી ઉપર સારી ઈયા માઠી અસર થશે. ખરું બોલીએ તો બાળકના જનમ પછી તરતજ તેની કેળવણી શરૂ થએલી કેહેવાય છે. જ્યારે બુખથી તે રડે છે અને ધવડાવીયા પછી જ્યારે તેની બુખ તૃપ્ત થાય છે ત્યારે તેને અજળ તહેરની ધીરજ તથા ખુશી લાગે છે. એ ખુશી આપે દુનીઆમાંની તેની સઉથી પેલી અજમાએસ ગણાએ છે અને તેની કેળવણીની પેહેલી શરૂઆત એથીજ થાય છે. હવે એ ખુશીને પેહેલેથીજ સારી વળાણ અથવા ખીજ બોલમાં બોલીએ તો કેળવણી આપવી જોઈએ નહીં તો બાળકને એથી મુખ મલીયાને બદલે આગળ ચાલતાં ઘણું દુખ સોસડું પડવાનું, જરા વધારે ખુલારાથી બોલીએ તો ઉપલી બુખ તૃપ્ત થયાથી ઉપજતી ખુશીને જો હદથી બહાર જવા દીધી તો બાળક ધાવવાને વારે ધડીએ રડે છે અને વારે ધડીએ ધવડાવીયાથી કેટલું નુકસાન થાય છે તે

તમો હવે સારી પઠે જાણોછો. નાહાનપણથી બાળકને સમજાવીવાથી કંઈ ફાએલો થવાનો નથી એમ ધારી કેટલીએક માતાઓ પોતાના બચાવમાં એમ કેહેછે કે બાળક રડે ત્યારે તેની સાથે મુ હમારું માયું જીખીએ, એ કંઈ સમજે છે કે એને સમજાવવા બેસીએ, એ દાહાડે આવીયું ડાહાડું થશે વાસ્તે અતીઆરથી એની ઉપર એટળી જાસતી મું કામતી? ના ના પીવારી બાઈઓ એવું નહી વીચારસો કે તમારી વગર વીચારની ચાલથી તેની ઉપર માફી અસર નથી થવાની. હમો નાહાના બાળક ઉપર જાસ્તી કરવા કદી કેહેતા નથી, હમો તમારી પાસથી એટલુંજ માગીએ છે કે તમો ખુદરતના કાએદાને પીછાનો અને પછી તેની બાંએધરી એક સરખી તથા અકલ કુબુલ કરે એવી રીતીએ ચાલો. વળી ઈલાદ રાખજો કે બાળક દાહાડે આવીયું ડાહડું થશે એવો વીચાર રાખી જો તેની આડી ચાલનો અતીવારથીજ અટકાવ નહી કરસો તો પાછળથી તમને ઘણો પસતાવો થશે, કેમકે જેમ પીપડાના એક નાંધલા રોપાએ તમારાં ધરની દીવાળમાં જેવાં મુલીઆં ખોસીયાં તેવામાંજ તેને ઉએડી કાહાડવાને બદલે જો તે એક મોહકું તથા પુખ્ત ઝાડ થાય પછી તેને ઉએડવાની કોશિસ કરસો તો તેનાં સઘળાં મુલીઆં કાહાડી નાખો તેની આગમજ તમારા ધરની દેવાળ સઘળી પાડી નાખવી પડશે તથા તમારાં ધરનો પાયો સઘળો લુલો થઈ જશે તેમજ કુમલાં મંતમાં કંઈખી ખરાબ અસરે એક વાર મુજ ધાળીયા પછી તેને સુધારવા જતાં ઘણીવાર ઉલતો ખીગાડો થાયછે.

બાળકના જનમની વખતે તેનામાં મનરાકતી કંઈ હોતી

એ રોપામાંથી મીઠાં કૃળ ચાખવા માંગતી હોય તેણે, જરૂર થોડું પણ ચોક્કસ જ્ઞાન ધરાવવું જોઈએ.

બચાંઓની હવે પછી થતી સારી ઈયા નરસી હાલત તેઓની નાંહાનપણની સારી ઈયાનરસી તરબીએત અથવા બીજા બોલમાં બોલીએ તો તેઓની માતાની સારી ઈયા માઠી ચાલઉપર આધાર રાખે છે. જે માતાઓ અંચળ તથા અકલમંદ હોય છે તેઓનાં બચાંઓ પણ ધણું કચીને સાંણાં તથા સારાં નીવરે છે. બાળકો પોતાના જનમથી તે છેક વધીને મોહોટાં થાય તાંહાં સુધી પોતાની માતાની સંબાળ તથા ખરદારત હેઠલ રહે છે, અને તેથી તેઓને આગળ ચાલતાં સુખી ઈયા દુખી કરવાની, બનેલાંકે વેહેમી રાખવાની, નીતીવાન કે પાપી કરવાનો, ટુકામાં તેઓના નસીબને સારું ઈયા ખરાબ કરવાની તક અથવા જોગવાઈ માતાઓના હાથમાં રહે છે. આએ વાત ખુબ ઇલાદ રાખવી કે જે માતા પોતાનાં બાળક આગળ પોતાની ચાળ ચળણનો સારો દાખલો મુકી તેને નીતીવાન તથા સરવને ઊપીયોગી થવાને સીખવશે તેને પોતાના બાળકની હવે પછીની હાલત વીશે કદી પણ ધારતી રહેશે નહીં. નામીયા નેપોલીઅનની માતા વારેઘડીએ કેહેલી હતી કે “હરેક બચાંની સારી નરસી ચાલ તદન તેની માએની ઉપર આધાર રાખે છે.” એ તેની બોલી સચાઈથી પુર ભરેલી હતી, એ સ્ત્રી પોતે જાતે અકલમંદ તથા લાંબા વીચારવાલી હતી અને તેથી તેણે પોતાના છોકરાને નાહાણપણમાં એવીતો વળાંણ આપી હતી કે જેથી મોહોટ પણમાં તે એક ધણો સુરો સરદાર તથા નામીઓ

શેનશાહ થઈગયો. નાહાનપણમાં સારી માતાની તરખીએ તથા બાળકને ઘણો ફાએદો થાય છે એવું નેપોલીઅન પોતે જાતી અજમાએ તથા સારી પઠે સમજતો હતો અને એથી પોતાને જે બેહદ ફાએદો થયો હતો તે ધીઆનમાં રાખી તે પોતાની પછીની ઓલાદને એક ઘણી ઉત્તમ સીખામણ દઈ ગયો છે કે જે હમોએ આએ ઓપડીને પેહેલેજ પાને ઉતારી લીધી છે. આએ દુનીઆની સપાટી ઉપર જે જે નામીયા રાક્ષો થઈ ગયા છે તેઓ ઘણું કરીને સધળા કબુલ કરી ગયા છે કે તેઓની મોટાઈ તથા વખાણનું મુલ કારણ તે તેઓની શાણી માતાઓની સારી તરખીએ ત હતી.

વાસ્તે હમો ફરીથી કહીજીએ છે કે જે માતાઓ એવું આહાતી હોય કે તેઓનાં બાળક આએ દુનીઆમાં ઘણી આખર તથા કીરતી મેલવે તથા આ દુનીઆ છોડી પેલી જાંહાંનમાં વાસો કરવા ગયા પછી પણ તેઓની કીરતી હંઈ રહી જાય તથા દરેક માણસ તેઓના નામ ખરાં માન તથા ઉપકાર સાથ ધ્યાદ કરે તો તેઓને લાજમ છે કે તેઓને નાહાનપણથીજ ઘણી સારી કેળવણી આપવી.

હવે બાળક ચાર પાંચ વરસનું થાય તેની આગમજ તેને ઓપડી આપી એકરેએક અથવા કંકો ખાઓ સીખવીવાના કરતાં તેની આસપાસ નાંહાની નાંહાની જે હજારો સીજ પડેલી હોય તેવીશે તેને રમતાં રમતાં જ્ઞાન આપવું જોઈએ. કંઈપણ સીજ હાંસલ કરતાં મોહોટું માણસ ફાયદો જોય છે પણ નાંધલું બાળક ફાયદો તે શું તે સમજતું નથી વાસ્તે તેને કંઈપણ સીખાડવામાં રમુજ મજે છે તો તરત તે ઉપર ધીઆન લગાડે છે. તેથી દરેક માતાએ પોતાનાં

બાળકને સીખવતી વખતે તેના જેવું બાળક થઈ જવું અને સીખવનારનો કાણુ અથવા આંકડા દેખાડીયાને બદલે તેને એવી રીતે રમુજ આપવી કે જેથી તેનું બધું ધીઆન તથા દીલ હરી લેવાય. એક ચંચલ લખનાર કેહે છે તેમ “અલખતાં બચાંને રમવાની જગા તે તેની નીરાળ અને રમકડાં તે તેની ચોપડીયો કરવી કાંઈ જેવું તેવું કાંમ નથી.” તોપણ જો માતા જ્ઞાની હશે તો બાળકના હાથમાં એક રમકડું અથવા ટીંગલી આપી તેવીશે તેને એટલું તો શીખવી શકશે કે જેથી તેની ઉધરતી મનશક્તીને અતિ-રામ કાયદો થયા વગર રહેશે નહી. વીચારો કે એક માતાએ પોતાનાં બાળકના હાથમાં કુતરાનું રમકડું આપીયું છે તો હવે તેવિશે તેને કેવું તથા કેમ જ્ઞાન આપવું. પેહેલ વેલાં તેના રંગ વીશે તેનું ધીઆન લગાડવું, તેને સમજાવવું કે એનો રંગ સફેદ છે અને પછી તેને પુછવું કે ખીજ કેઈ ચીજનો રંગ એના જેવો સફેદ હોય છે. એ પછી એવુંજ તેને તેના આકાર, કદ તથા તે સાનું બનેલું છે તે વીશે ટુકમાં સમજાવવું, એપછી કુતરાના મુખ્ય ગુણ તથા ખાસીઆત વીશે તથા તેને હેતથી પાલવા તથા ખીજે પી-યાર કરવા તેને સમજાવવું. ઉપલી રીતે રમતાં રમતાં જ્ઞાન આપીયાથી બાળક એટલું તો ખુશી થઈ જશે કે તે તમને પોતાની તરફના પછી હજારો સવાલથી કાયર કરી નાખવાનું જેમકે “એ બોલતું કેમ નહી, એને હું હાંક માંછ ત્યારે એ મારી પાસે આવતું કાંએ નહી, હૈ, માએ, મા-એજી (તમે ગમે તેટલાં કંટાલીને અખારા કરો તોપણ તે ખતી ખતીને પુછવાનું) માએ એને હું મારી સાથે ખવાડું”

એ અને એવીજ કીસમના ખીજ હજારો સવાલો તે બા-
ળક પોતાની ચાલાક બુધીના બળથી કરે છે કે જેનો વુલો
તેવીજ જવાબ આપવાને તમુને ઘણો કંટાલો લાગશે. એવે
વખતે કેટલીએક માતા કંટાલો ખાઈ તે બાળકને લંજેરી
કાઢાડે છે, તથા માંહે માથું દુખી આથું, માંહે ભેજું ચરી
ગયું, હવે મારસળે, નહી તો રમકડું ઉતર્યું મુકસળે, એવી
ધાસ્તી તે બાળકને આપે છે તે રીત પસંદ કરવા ભેગ
નથી કેમકે એથી તે બાળકની જીસારા દુટ્ટી જાય છે, ફરીથી
હરકંઈ ચીજ વીશે સવાલ કરવાને તે ખીલે છે, ના એટલુંજ
નહી પણ ફરીથી પોતાની મા પાસે સીખવા આવવાને
આંચકો ખાય છે. તેમજ વળીજે એક નાહાનો છોકરો
પોતાના મોટા બાઈને લખતાં લેઈ સંલેત ઉપર પોતે અ-
ગરડો બગરડો કાઢાડી જાને ઘણું લખીયું હોય એમ મનમાં
મલકાતો પોતાની મા અથવા બાપને દેખાડવા લઈ જાય
છે તોતે તેને ખરું તથા સંભાળથી લખવાની ઉલટ આપી
યાને બદલે “એ તો ખોટું લખીયું છે વુને તો કંઈ આવડતું
નહી, ખબરદાર જો ફરીથી સજેટ બગાડીય તો” એવું
કહી તેની સીખવાની તથા પોતાના બાઈને લેઈ નકલ
કરવાની હોશ બંધી તોરી નાખે છે તે ઘણું દલગીરી ભરેલું
છે. વાસ્તે ઉપર કહ્યું તેમ બાળકની હોશ તોરી નાખી-
યાને બદલે દરેક માતાએ દરરોજ વધારવાની કોશિશ કરવી.
એક પછી એક વધારે ખુરાનોમાં રમકડાં તેની નજર
આગળ ધરવાં અને તેવીશે ઉપર કહ્યા પ્રમાણે જરા જરા
તથા રમુજ ઉપજે એવી રીતે જ્ઞાન આપવું તથા તેવીશે
તેને ઘણાજ હલકા સવાલો કરવા અને જો તે પોતાની

તરફના જે કંઈ સવાલો કરે અને તે ગમે તેવા નજીવા હોય તથા તેનો જવાબ આપતાં ગમે તેટલો કંટાલો આવતો હોય તોપણ તેનો તેની ખાતરી થાય એવો ધણીજ સહેલી એ ખારતમાં જવાબ આપવો, અને સમજાવીયા પછી તેને પ્રશ્ન કે તે ખરાબર સમજીયું કે નહીં, જો તે સમજીયું હોય તો તેને એતવી રાખવું કે એવીથે કોઈ દાહાડે તેને પ્રશ્નમાં આવશે. જેમ જેમ બાળક મોટું થતું જાય તેમ તેમ તેને તેની આસપાસની બધી ચીજનું થોડું થોડું જ્ઞાન આપતાં જવું. એ વખતે સહુથી મોટી સંભાળ એ રાખવી કે જે વખતે આપણ તેને સમજાવતાં હોઈએ તે વખતે તે જ્ઞાન મેલવવાને ખરું ખંતી તથા ધીઆન વંતું છે કે નહીં. જો તે ખેદરકાર માલમ પડે તો તરત સમજાવવાનું કામ પડતું મુકી તેને રમવા દેવું અને સીખવવાની કોઈપણ વાત કાઢાડવી નહીં, કારણ કે એક તો બાળક એવે વખતે કહેલું તથા સમજાવેલું ધીઆન દેઈને સાંભળશે તથા ઈઆદ રાખશે નહીં અને ખીજું તથા વધારે અગતનું એકે તેને એક વખત અનગમતી વખતે સીખવવાની યેરવી કીધાથી ખીજી વખતે ખુશીથી સીખવાને તે કદી તૈયાર થવાનું નહીં. સીખવતી વખતે ખીજી સંભાળ એ રાખવી કે પેહેલું વેહલાં તેને ધણી હલકી ચીજો વીશે ધણુંજ હલકું તથા મણીજ સાદી રીતે જ્ઞાન આપવું અને પછી ધણુંજ આરતે આરતે જરા વધારે અધરી ચીજોને પકડવી. અગરજો એ સંભાળ નહીં રાખી પેહેલેથીજ બાળકને અધરી ચીજનું જ્ઞાન આપવાની કોથેરા કીધી તો તેથી તેની રામજણ રાકવી શુંચવારામાં પડેછે અને તેથી તેનું મન

એટલું તો બુદ્ધ થઈ જાએછે કે પછી સઉથી હલકી સીજ સમજવાને પણ તેને જરા ધબરાતમાં પડવું પડેછે. સીખવતી વખતે એકજ સીજ ઉપર બાળકનું ધીઆન ધણોવાર મુઘી લગાડી રાખવું નહીં કેમકે એથી તેને કંટાળો છુટશે અને પછી તેનું સીખવા ઉપરથી મન ઉઠી જશે. વળી સીખવતી વખતે બાળક સાથે હલી જવાની તથા બચ્ચાં જેવાં થવાની તથા બચ્ચાંની કાંતી ધીરા, નરમ તથા ખીયાર બરેલા રાખદોથી બોળવાની હંમેશા કોશિશ કરવી. ટુકામાં જેમ આપણાં લોકો કેહેછે તેમ બચ્ચાં સાથે બચ્ચું થયાથી તેને વધારે સેહેલાઈથી તથા ઘણી અસરકારક રીતે જ્ઞાન અપાઈ શકાએ છે.

બાલકોને રંગીન તથા ચલકતી ચીજોનો ધણો રોખ હોય છે વાસ્તે તહેરવાર રંગનાં ફુલ અથવા સાધારણ જનાવરો અથવા માણસોનાં ચિત્રો તેઓને દેખાડવાં તથા તે વીશે તેઓને લાયકનું જ્ઞાન આપવું, અને પછી કોઈ ફરમુદના વખતે ધરમાં ખેડાં હોઈએ ત્યારે અથવા બાગમાં ફરતાં હોઈએ તે વખતે એક્ટુ ફુલ લઈ તે વીશે તેને જે સમજાવીયું હોય તે રમતાં રમતાં પુછી જોવું જેમ કે.—

માએ—ચાલ આવતો માહારા ખીયારા મેં તાહારે સાઈં જાડ ઉપરથી કંઈ ધણું સાઈં તોરી રાખ્યું છે. એ શું છે વાઈં?

બાળક—એતો ફુલ છે, મને એ આપો.

મા—હા, હું, એ તુને આપસ, પણ સેવળાં ફુલ વીશે મેં તને જે આગળ કહ્યું તે ઈલાદ છે?

બા—થુ તમે મને તે દાહાડે કહ્યું તું તેજ કે નહીં? હા, તે તો મને બધું યાદ છે.

મા૦—ત્યારે હંધ આવ આમે કુલ સાનું છે તથા એનો રંગ કેવો છે તે મને કેહે જોઈએ?

બા૦—એ તો ગુલબનું કુલ છે અને એનો રંગ રાતોછે

મા૦—ખરું. વારું એની હેઠલ દાંડા જેવું દેખાએય તે શું? અને એ દાંડાની ઉપર જે વીખરાએલાં રાંતારાંતાં દેખાએય તે શું?

બા૦—હેઠળ જે દાંડા જેવું દેખાએય તે એ કુલની દાંડી છે કે જેથી એ પેલાં ઝાડને વલગી રહ્યું હતું અને પેલાં એની ઉપર જે વીખરાએલાં રાતાં રાતાં દેખાય છે તે એનાં પાતરાં છે કે જેમાંથી સોહોરમ આવે છે.

મા૦—ખરાખર, ધણુ સારું. વારું મને કેહે જોઈએ પેલી દાંડીની પાસે તથા પેલાં રાતાં પાતરાની આસપાસ બાહારથી ખીજાં જરા જુદાં તથા લીલા રંગનાં પાંતરાં છે તે સું કામનાં?

બા૦—સુંગવાને કામનાં.

મા૦—નહી. જો તેમાંથી હું એક તોડીને તને આપુછ, એમાંથી કંઈ સોહરમ નીકલતો નથી.

બા૦—ત્યારે સોબાને કામનાં.

મા૦—હથે, પણ મેં તુને એના ખીજા મોહોટા ઉપાળો વીથે કહ્યુંતું તે ઈવાદ નથી?

બા૦—(જરા વીચારમાં પડી તથા આનીગમ પેલીગમ જોઈને જહડપથી બોલી ઉઠીયું) હા હા મને ઈવાદ છે, કુલ જીઆરે નાહું હોય તીઆરે એ લીલાં પાંતરાં તેને ધાંકી રાખે છે.

મા૦—સાબાસ! માહારા વાહાંલા સાબાસ! ખરું, મેં

જે તે દાહાડે કહ્યું હતું તે તેં ખરાખર ધ્યાદ રાખ્યું છે. લે
એ કુલ તું લે અને જા રમ.

બાળક તે કુલ લઈને પોતે જે ફતે મેલવી તેથી ખુશી
થતું થતું પોતાના બીજા રોબતી પાસે જાય છે અને તે કેમ
મલીયું તેનું બીજાન કરે છે તથા તે કુલનું વરણન તેઓ
આગળ ધણી ખુશીથી કરી બતાવે છે. હમો અને
મોહોટી ફતે લખી છે અને ખરેખર તે મોટી ફતેજ ગણવી
જોઈએ. એથી બાળકે પોતાની ખુશીનું એક કુલ (ઈનામ)
મેલવીયું એટલુંજ નહી પણ ઉપલી રીતથી તેણે એવું તો
જ્ઞાન મેળવીયું છે કે જે કદી તેના મનમાંથી નીકળી શકશે
નહી. ના એની સારી અસર એટલામાંજ અટકી રહેતી.
નથી. એ પછી બીજી દરેક બાબદ વીશે બાળકને જ્ઞા-
ન મેલવવાની ઉલટ થાય છે, અને એ રીતે મેલવેલાં
જ્ઞાન વાળું પાંચ વરસનું બાળક બીજાં દસ વરસનાં બા-
ળકને પોતાની અપજતા તથા ખરાં અને મુસ્તકીમ જ્ઞાનથી
તકર મારી શકશે. ઉપલી રીતે કેલવાએલાં બાળકો એવાં
તો અંચળ થાય છે કે તેઓની અંચળાઈ જોઈને કોઈ
વાર આપણને ખરેખર ધણી અચરતી ઉપજે છે. હમો
એક તરણ વરસની નાંહાની બાળક ડોકરીને જાણીએ છે
કે જે પોતાની અપઈ પાસથી સોએદોરો તથા કટકો લઈને
પોતાની ભરત ભરતી માએની પાસે સીવવાને એવી તો
ધપથી ખેરાતી હતી કે જો તેનું કોઈ કાબેલ ચીતારાએ
ચીલ કાહાડ્યું હોય તો તે ધણું મુંદર તથા મનોરંજક દી-
સીયા વગર રહે નહી.

જેમજેમ બાળક મોહોટું થતું જાય તેમ તેમ તેને ધણું

કેહવાની ટેવ કમતી કરી તેની પાસથી ખુલારો આહવાની
 રીત રાઝ કરવી કારણ કે આએ વખતે તેને સીખવીને
 એકદમ પાવરદું કરવાની આપણ ઘણી મતલબ રાખતાં
 નથી પણ તેને એવી રીતે તૈયાર કરવું તથા તેના મનને
 એવી રીતની વળાણ આપવી કે જ્યાં હવે પછી જે તે
 કેળવણી લેવાનું છે તે કેળવણી જેમ બને તેમ યોગ્ય વ-
 ખતમાં તથા સહિયી વધારે લાભ કારક રીતે સંપાદન કરી
 શકે. એટલા વાસ્તે તેના હાથમાં કાંઈ ચીજ આપીને
 આગળની કાનો ખીઆન કરી જ્યાના કરતાં, તેનો રંગ,
 કદ, આકાર, જાતી તથા એવાજ ખીજ તેને જે ગુણ ખબર
 હોય તે વીરો તેનીજ પાસે ખીઆન કરાવવું તથા તે વીશે
 આપણને સવાલ પુછવાને તેને ઉત્કેરવું, એથી કરીને બાળકની
 કેળવણીની અંદર એક મોહોટા ગુણની જાળવણી કરવી
 પડે છે તે આપો આપ યાય છે. એ ગુણ તે જાતીઅવ-
 લોકન કરવાનો છે. જે બાળકોને નાંહાનપણથી અવ-
 લોકન કરવાની ટેવ પડી હોય છે તેઓ પોતાની ખરાબ-
 રીનાં ખીજ બાળકો કરતાં એટલાં તો અંચળ તથા આલાક
 નીકળે છે કે તેઓને પાછલ મુકી વીદીયા સીખવામાં અ-
 થવા આએ દુનીઆનો કંઈપણ લાભ સંપાદન કરવામાં
 ઘણાં ઘણાં આગળ વધી પડે છે. જે પ્રમાણે અવલોકન
 કરવાને વાસ્તે બાળકની જોવાની ઇંદરીને સીખવવું પડે છે
 તેજ પ્રમાણે તેની ખીજ સઘળી ઇંદરીઓને પણ સીખવી
 તેજ કરવી જોઈએ છે. તેના કાન ઊપર હંમેશા એવા ધીરા
 તથા મીઠા રાખદો પડવા જોઈએ કે જ્યાં કરીને જુદા
 જુદા અવાજોની ધપછપ સમજી શકે, ખરાબ તથા ગંધીલા

રાખદો સાંબળી નાસતુ રહે, તેમ તેને એવું તો સી-
 આરા કાંતનું બનાવવું કે ઝીણામાં ઝીણો અવાજ પણ
 સમજી શકે. આપણાં ઘણાં ખરાં સઘળાં લોકોને કોઈ
 મીઠીંગ અથવા મંડલીમાં પણ ઝીણા સાંધે વાત કરતાં
 આવડતું નથી તેનો આવી તાલીમથી આગળ આજતાં
 અટકાવ થશે. બાળકની સોહરમ લેવાની ઇંદગીને પણ
 આગળથી તાલીમ આપી તેજી કરવી જોઈએ. દરેક
 મુગંધ તથા દુરગંધ તરતજ પારખવાને તેનામાં શક્તી
 હોવી જોઈએ. સરવ જણ જાણે છે કે ખરાબ વાસથી
 તંદરોસ્તી ખીગડે છે, અને જો એક બાળકને ખરાબ
 વાસનો સોહરમ નહીં આવે તો તે અંબાણપણે દુરગંધમાં
 લપટાઈ રહી પોતાની તંદરોસ્તીને ખીગડે છે, પણ જે
 બાળકની સુંગવાની ઇંદગી ઘણી તેજી હોય છે તે વાસ
 આવતાંજ એવા દુરગંધથી નાસે છે. એજ પ્રમાણે બાકી
 રહ્યેલી ખીજી આખવાની તથા લાગવાની ઇંદગીઓને
 પણ તેઓને લાયકની તાલીમ આપી તેજી કરી રાખવી
 જોઈએ. નાહાંનપણમાં બાળકની ઇંદગીઓને ઘટતી તાલીમ
 આપીવાથી તેઓ કોઈવાર એટલી તો તેજી થાય છે કે
 આપણાંથી અજબ થયા વગર રહેવાતું નથી. એક
 ભરવાડ એક હજાર ગેટાંનાં ટોલામાંથી દરેક ગેટાંને ઓ-
 ળખી શકે એ શું અજબએબ જેવું નથી? એક નામીયા
 સરદાર વીથે એવું કેહે છે કે તે પોતાની મોઢી પલતનનાં
 દરેક માણસને નામ નીરાનમુઘાં ઓલખી શકતો હતો!
 તેમજ કેટલાંક આંધળા લોકોવીથે આપણ જે વાત સાંબલીએ
 છે તે કાંઈ યોડી અચરતી ઉપજાવનારી નથી. એવાં

આંધલાં માણસો જુદી જુદી જાતના રંગનાં કપડાં હાથમાં લઈ વગર ચુક કરવે પારખી આપતાં, તેમજ અરો તથા ખોટા સીકા કે જે કદાચ નજરે જોવાથી પણ પારખી નહીં રાકાય તે તેઓ હાથમાં લઈ પારખી રાકતાં !

જે પ્રમાણે બાળકની વીણાસંબંધી તથા તેની ઇંદગી-ઓની કેળવણી ઉપર દરેક માતાએ પ્રયત્નથી ધ્યાન આપવું જોઈએ છે તેજ પ્રમાણે તેના ખીજા સંસારી ગુણોની કેળવણી વીથે તેણીની સંબાળની પેઠેલી જરૂર છે. જે પ્રમાણે દરેક માતાએ પોતાનાં બાળક ઉપર અરો પીયાર કરવો જોઈએ છે તેજ પ્રમાણે તેણે પોતાનો કાબુ અથવા આંકસ પોતાનાં બાળક ઉપર ચલાવવો જોઈએ છે. બાળકની કેળવણીવીરો જે જે ગફલતી કરવામાં આવે છે તેમાં સહી મોટી તથા સાધારણ ગફલતી બે છે. એ બેમાંની એક તો એ કે બાળકની મરજીમાં આવે તેમ તેને ચાલવા દેવું. ગમે તેવું નુકરાન થતું હોય તોપણ બાળકની નાહાની મરજીને તાબે થઈ તેને પોતાઉપર કાવવા દેવું એમાં ઘણાંક લોકો બાળક ઉપર પીયાર કીધો એમ સમજે છે. પણ એ તેઓની એક મોટી ભુલ છે. એ કાંઈ અરો પીયાર નહીં પણ અનધટતો તથા નુકરાનકારક લાડ છે કે જેથી બાળક આગળ ચાલતાં બેખડ, ખોસીલું તથા નાકરમાન થઈ જાય છે. ખીજા અને ઉપર કહી તેથી તદ્દન જલદી ભુલ તે બાળકોઉપર થતી અનધટતી જાપતી છે. કેટલાંક લોકો એવોજ ધારો રાખે છે કે પોતાની મરજી તે ખસ બાળકનીખી મરજી, પોતાને જે ગમીયું તે બાળકનેખી ગમવું જોઈએ. પણ એમાં તેઓની ભુલ છે. પોતાની

મરજીના તોલે બાળકની મરજી તોલવી નહી જોઈએ કેમકે
 ખેડના મનની પુખ્તાઈમાં જોડલો ફેર હોયછે તેટલો તેઓની
 મરજીમાં હોવો જોઈએ. નાંહાનાં બાળકો રમકડાંથી ઘણાં
 ખુશી થાય છે અને તેથી તેઓની કેળવણીને ઘણું ઉત્તે-
 જન મળે છે, પણ મોટાં માણસને એથી કંઈપણ મળતું
 મળતી નથી વાસ્તે બાળકને પણ એથી કંઈ ફાયદો થવાનો
 નહી એવું વીચારવું તદ્દન ખેવકુશી બરેલું છે તથા એવું
 વીચારનારાઓને બાળકના મનના બાંધાનું કંઈ પણ જ્ઞાન
 નથી. જે માંબાપો પોતાનાં બાળકને હંમેશા પોતાની મ-
 રજી પ્રમાણે ચાલવાને સીખવે છે તેઓ તેઓના હકમાં
 ઘણી ખરાબી કરે છે, કેમકે જાંહાંસુધી એવાં બાળકો
 માંબાપના આસરા હેઠળ રહે છે તાંહાંસુધી વગર વીચાર-
 વાલા તથા ફરમાવેલા બંદાની માફક કામ કરીયાં જાય છે
 પણ જીયારે તેઓ એવા આસરાથી વેગલાં થઈ એખલાં
 પડે છે તીયારે તેઓ ધબરાઈ જાય છે તથા કીયો રસ્તો
 પકડવો તે તેઓને સુજતું નહી. બાળકને પોતાનું કામ
 જમ અને તેમ પોતાના હાથે તથા પોતાની મરજી પ્રમાણે
 કરવા દેવું, પણ જાંહાં તે આજ્ઞ ચાલતું હોય, જાંહાં તેની
 મરજીની સાંખે થવાનું તથા આપણી મરજી પ્રમાણે તેને
 ચલાવવાનું જરૂરનું હોય તાંહાં અલખતાં તેની મરજી તો-
 ડવી, અને તેની મરજીને પડતી મુકી આપણી મરજી
 પ્રમાણે ચાલવાને મક્કમ વીચારથી પણ પીયાર બરેલી
 રીતે તેને ફરજ પાડવી. બાળક ઘણું અજ્ઞાનવાલું હોય છે
 વાસ્તે તેની ઉપર મક્કમ જાપતી રાખીયાને બદલે તેના
 ઘણાક વાર્ક ઉપર અખારા કરવા તથા તેની ઘણી

ગફલતી વીરો દરગુજર કરવી જોઈએ છે. જેમ બાળકને અનધટતો લાડ લરાવીયાને બદલે તેનીઉપર ખરો પીયાર કરવો તેમજ તેનીઉપર મક્કમ બપતી રાખીયાને બદલે ઘટતો આંકસ રાખવો જોઈએ. એ આંકસ રાખવાને વાસ્તે સાણી તથા સમજી માતાને લાકરીના મારની અથવા સવાસેરના ધંખોલાની કાંધ જરૂર પડશે નહીં. એ આંકસ રાખવાને વાસ્તે એક કવરો ઝોળો અથવા ગુસ્સાથી ચહરાવેલાં બવાંની એક ધસારત સાણી માએનાં સમજી બચાંને બસ છે. પણ એનેથી ઉલતો તથા ઘણો કઢંગો દેખાવ આપણે કેટલી બધીવાર જોઈએ છે ? એનીગમ એક માએ પોતાના છોકરાને ધંખોલા લેતી તથા તેની પેરડાઈ વીરો ફરીયાદ કરતી માલમ પડે છે, પેલીગમ ખીજી પોતાનાં બાળકને નીરાળે મોઢલવાને વાસ્તે ચીથરાં ફારતી તથા ચીકચીક કરતી દેખાય છે. એ દેખાવ કેવો કઢંગો તથા ખુદરતના કાપદાથી ઉલતો દેખાય છે ! જે બાળકે પોતાની માએના મોહોમાંથી નીકળતા રાખુનને માન આપી તરત તાપે થયું જોઈએ, તે તેનાં ચહરાવેલાં બવાંની, તેની ધમકીની તથા તેના મારની કાંધપણ દરકાર ફરીયા વગર તેની સાથે ચીકચીક કરે છે, તેની સાંજુ પણ બોલે છે અને કોઈવાર-હમો બુલતા નહીં હોઈએ તો ઘણીવાર તેને ગાળ પણ દેછે ! અફરોરા ! બલીયું એવી મા-યનું આવું જીવતર કે તે બાળકને પેહેલેથી આવી કેળવણી આપે, બળજો એવાં છોકરાં કે જે પોતાની માતાને સાંભે બોલે, જેની નાખલી જીભને મીઠા બોલ બોલવાને જોણે સીખવીયું તેનીજ તરફ જે ખરાબ બોલોનો

વરસાદ વરસાવે ! પણ એમાં વાંક કોનનો ? માતાઓનો
 અન્નાન માતાઓનો કે જેઓ પેહેલવેહેલે એકદમ હરખ-
 મંદ થઈ પોતાનાં લાડકવાયાને છેક છટી જવા દે છે.
 જેને એક કવરો રાખુન અથવા એક રૂડી સીખામણ
 દેતી નહી, ના, જે કોઈ એક બે બોલ તેનાં બાળકને કેહે
 છે તો, “તે દાહાડે આયું ડાહાયું થરો, તમુને કેહેવાનું શું
 કામ” એમ કહી તેને ગાળ દેવા તથા તેની સાથ વહરવા
 બાહાર નીકળી, આવે છે. એવું જે લાડમાં ઉધરેલું
 બાળક, જેણે પેહેલાં એક કવરો સખુન પણ નહી સાંભ-
 લેલો, તે હવે કવરી સીખામણ મું કરવા સાંભળે ?
 અને તેણે પોતાની માને તથા ખીજનંઓને છરેઓક ગાળ
 દેતાં સાંભરેલાં તે એવે પ્રસંગે પોતે શુ કરવા નહી દે ?
 માતાઓ, પીધારી માતાઓ તમારા અનધરતા લાડનું
 આપ્તે એવું નહાં પરીણામ છે, તમારી આગલી વગર
 વીચારની ચાલનો તમેને આવો ગમ તથા દંડ સોસવો
 પડે છે. વાસ્તે હમો ફરીથી સધલી માતાઓને વીનંતી કરીને
 કહીશુંએ છે કે તેઓએ પોતાનાં બાળક ઉપર જેમ હેત
 તેમજ ઘટતો આંકસ પણ પેહેલાંથીજ રાખવો, તેઓને
 પોતાની મરજી ઉપરાંત કદી ચાલવા દેવાં નહી તથા સ-
 ઉથી હલકાંમાં હલકો હુકમ પણ તોડવા દેવો નહી. અ-
 લખતાં નાજુક તથા અનસમજુ બચાં ઉપર એટલી જલ્દી
 રાખતાં તમારાં દીલ કદાચ અંદરથી જરા કચવાશે પણ
 એ કોઈ વધારે દાહાડ ચાલવાનું નથી, થોડા દાહાડની
 અંદર બચાંઓ સમજી જશે અને પછી એટલાં તો તમારી
 મરજી પ્રમાણે ચાલનારાં થશે કે જને તમારી પાસે નાંધલા

ફરેસતાઓનું એક નીરદોષ દોષું રમતું હોય એમ તમને લાગશે. પણ ઉપલાં લેખાણ ઉપરથી કોઈએ એમ નહીં વીચારવું કે હમો બાળકને જરાજરામાં તથા શેજસાજ વાંકને વાસ્તે મારવાને ફરમાવીએ છે. ના એમ કેહેવાની હમારી મતલબજ નથી. વારે ઘડીએ બચાંને મારવાની તથા ધમકાવવાની રીતને હમે જોઈલી ધીકારીએછ તેટલી કોઈ ધીકારતું નહીં હશે. બાળકે જો કંઈ વાંક કીધો હોય તો તેને મારીયા અથવા ધમકાવીયાના કરતાં તે વાંકનું ખુદરતી પરીણામ તેને સોસવા દીધાથી તેનીઉપર વધારે મારી અસર થશે જેમકે-જો તેણે એક રમકડું બાંજી નાખીયું હોય તો તે વાસ્તે તેને ધમકાવી અથવા મારી બીજું રમકડું અપાવીયાનાં કરતાં તે વગરજ તેને રહેવા દીધાથી બીજાં બાળકોને રમકડાંસાથ રમતાં જોઈ તે એટલું તો દુખી થશે કે તમારા સઘળા માર કરતાં તેનીઉપર ઘણી મારી અસર થવાની અને પછી ફરીથી બીજો કંઈખી વાંક કરવાને તે ઘણું દરશે. એજપ્રમાણે એક બાળકને તેના વાંકને વારંતે મારી સુધારીયાના કરતાં બીજું બાળક કે જોણે મારી ચાલ ચલાવી હોય તેને તેના લાયકું કંઈ ઈનામ આપી તેનો મારો દાખલો પેહેલાંની આગળ મુકી તેને સુધારવાની વેતરન કરવી વધારે ફાયદા ભરેલીછે. એ રીતે કેળવાએલાં બચાંને આંકસમાં રાખવાને એક શાણી માતાને મારની તો શું પણ ધમકીનીખી વારે ઘડીએ જરૂર પડશે નહીં. બાળકનાં મારાં કામને વાસ્તે જેમ “ખાઉ” નહીં પણ એક પીયારની સુમી એક મોહોડું ઈનામ છે તેમજ તેના વાંકને વાસ્તે ધંખોલા નહીં પણ ફક્ત

કવલો ડોલો અથવા ગોસાથી ચહરાવેલાં નેન બસ છે.

અંગ સાફ રાખવું તથા કપડાં ઢંગથી પહેરવા વીધે પણ બાળકને સમજાવવું જોઈએ છે કેમકે એપણ સારી કેળવણીનો એક ભાગ ગણાય છે. એવીશે દેશીઓમાં તેમાં ઘણું કરીને હલકે વાંગેના હીંદુઓમાં ઘણીજ બેપરવાઈ જોવામાં આવે છે. તેઓનાં બાળકનું દીલ એવું તો સોજી કે તેની ઉપર મેલતો તો કંઈ સુમારજ નહીં! જાને તેના જનમથીજ તેને નવાડવાની બાધા લીધી હોય! તેના કપડાં તો એવાં સોજીં કે જાને ચુલા આંગનેનાં પોતાં અને તે વળી એવા ઢંગથી પહેરાવેલાં કે તેની તોપીનું સુકાન ફરી ગયલું તથા તેની અંદરનું ફાટેલું અસતર બાહાર આવી તેની આંખ કાન આગલ લટકતું! જો તેને ઈજાર પહેરેલી હોય (૪-૫ વરસનું બાવાજીનું જીવું ઈજાર વગર ફેરે તો તેથી દેશીઓને કાંઈ મારું લાગતું હોય એમ દીસતું નથી) તો તેમાંથી કાંઈ સકાર નહીં. એવા બેદરકાર તથા મેલા-ગેલા એક બાળકના દેખાવ ઉપરથી તેની કેળવણી વીશે તથા તેના માંબાપની હાલત વીશે તરત અનુમાન થઈ શકે છે. જે બાળકો એવાં ચીયરબોરાં ફેરે છે તેઓનાં માં બાપો ઘણાં પુઅદ તથા આલસુ હોય છે એમાં તો કાંઈ શક નથી. પોતાનાં બાળકને સાફસુફ રાખી તથા પોતાની હાલત પ્રમાણેનાં પણ સોજીં કપડાં પહેરાવી ધોતુંધાતું ફેરવવાને દરેક ગરીબમાં ગરીબ માતાથી પણ બની શકે છે વાસ્તે ગરીબાઈનો તથા વખતનો વાંધો વચમાં લાવીયાને બદલે દરેક માતાએ પોતાનાં બચાંને સોબઈતું ફેરવવાને કોશિસ કરવી. બાહારના સફાઈદાર તથા સોજા દેખાવ

ઉપરથી કોઈપણ માણસના મનની હાલત વીથે આપણ
 વીચાર બાંધી રાક્યું. બાળકને સાફ રાખવાને માતાએ
 હંમેશા કોથિરા કરવી એટલુંજ નહી પણ સફાઈ તથા સુ-
 ધરાઈ રાખવાને તેને સીખવતું જોઈએ. સફાઈથી તંદ-
 રોરતી કેવી જલવાઈ રાકાય છે, દેખાવ કેવો સોઆમનો
 લાગે છે ઇત્યાદી વીથે તેને જ્ઞાન આપવું. પણ આએ ડેકાણે
 કેટલાંક માંબાપોને ચેતવની આપવી જરૂર દોસે છે અને
 તેઓએ—તેઓ કોઈવાર સફાઈ ઉપર એટલાં તો મોહીત પડે
 છે કે જો બાળકના રમવાથી તેનું એકાદુ કપડું ખરાબ
 થઈ જાય છે તો તેઓનો મીજાજ જતો રહે છે અને પછી
 બાપડાં બાળકનું બધું લોહી પાણી સોસી લેછે. એવાં
 માંબાપોને જાણવું જોઈએ છે કે બાળકનો પોરાક નજીવી
 જોવી રીતે ખરાબ થાય તેને વાસ્તે તેઓની ખુદરતી રમતી
 આલ તથા ઉઠાછલી આલનો અટકાવ કરવો એ જોઈ
 બેવકૂફીનું કાંમ જીજું કંઈ નથી. એવીથે એક કાબેલ
 લખનાર સુ કેહે છે તે સાંભલો—“મારું જોકરું અમસ્તું
 ખુનાંમાં ધુઅડની કાની બરાઈ બેસે તેનાં કરતાં ખુદરતી
 તથા તંદરોસ્તીને વધારે એવી હીલચાલ કરે અને તેની
 અંદર તે પોતાનું આંગ અથવા કપડાં જરા ખરાબ કરે
 અથવા કંઈ બાંજ નાખે તે હું વધારે પસંદ કરરા.” વળી
 આએ એક જીજી વાત દરેક માતપીતાએ ધીઆનમાં
 રાખવી કે બાળકના મનમાં સફાઈ તથા સાફ કપડાં વીરો
 રોખ ઉતપન કરતાં એવી સંભાળ હંમેશા લેવી જોઈએ છે
 કે તેઓ મોટાં થઈ સારાં સોભીતાં કપડાં પહેરી એસકી
 ફરવામાં જ પોતાની જીંદગીનું એક અગતનું તથા મુખીય

કામ સમજે નહી તથા તેટલા વાસ્તેજ પોતાનો ઘણો ખર્ચો બચો વખત તથા દોલત ખરાબ કરે નહી.

બાળકને નકળ કરવાની ઘણી ટેવ હોય છે વાસ્તે તેની આગળ હંમેશા એવા દાખલા તથા નમુના ધરવા કેજેથી તેની ઉધરતી મનરાકતીને સારી વળાણ મલે. કેઈ માતાએ નથી જોયું કે એક નાહાનું બાળક પોતાના મોહોટા બાઈને ચોપડી વાંચતાં જોઈ પોતાની આગળ જો ફોતેલો કાગળનો કટકો પડેલો હોય તે લઈ નીચી મુડીએ જીને વાચતું હોય એમ બપ્પરવામંડી જાય છે? અથવા તેને લખતાં જોઈ પોતે આક્ર અથવા પેનસીજ લઈ કેવો અગરડો બગરડો કાહાડવા મંડી જાય છે? એજ પ્રમાણે આએ વાત કોણ નથી જાણતું કે એક નાથનો છોકરો પોતાના બાપને અથવા કોઈ જીજ્ઞને ઘોડો હાકતાં જોઈ પાંતીઆંનાં કટકાને અથવા કુટરોને ઘોડો બનાવી હાથમાં એક નાહાની સોટી લઈ તેની ઉપર પોતાનો નાહાનો કાપ્તુ ચલાવવાને કેવો હોશ મંદ દેખાય છે? એ નકળ કરવાની ખાશીઆત કંઈ પણ રીતે ખરાબ નથી કારણ કે તે ખુદરતી છે. પણ જે પ્રમાણે દરેક ખુદરતી બપ્પરોનો સારો તથા માલો ઉપયોગ થઈ શકે છે તેજ પ્રમાણે એ ખાશીઆતનો પણ થઈ શકે છે. એક બાળક જેટલી સેહેલાઈથી સારી ચાલની તેટલીજ બળકે તેથી વધારે સેહેલાઈથી નહારી ચાલની નકલ કરી શકે છે. બાળકનો જાતી ખવાસ હંમેશા ફરેસ્તા ખસલતનો હોય છે ધ્યાને તેનું દીલ હંમેશા સારાં તરફ ખેંચાય છે પણ તેની ખુશી ઘણીજ કુમળી હોય છે તેથી જ્યારે તેની નજર આગળ સારાને બદલે હંમેશા નહારા દાખલા પડતા રહે છે

ત્યારે તેઓની નકલ કરવાને કુંધપિણુ આંચકો ખાતું નથી.
 જો ઉપર કહ્યું તેમ એક નાહાનું ખાળક પોતાના બાઈને
 ચોપડી વાંચતાં નહી પણ ચાકરને અથવા કોઈ ખીજા
 માણસને ગાળ દેતાં અથવા મારતાં હંમેશા જોયતો પછી તે
 પણ એજ પ્રમાણે કરવા સીખેતો તેમાં નવાઈ સાંની? એજ
 માફક કેટલાં એક નાહાનાં ખાળકો આપા અથવા એવાંજ ખીજા
 હલકી કેળવણી તથા હલકી નીતીનાં માણસો સાથે હંમેશા
 રહ્યાથી તથા તેઓના કઠોર અને અનીતીબરેલા રાખદો હર-
 રોજ સાંબલીયાંથી ઘણા અનીતીના રાખદો બોલવા સીખે
 છે. વાસ્તે દરેક માતાને લાજમ છે કે જેમ એક હાથઉપર
 તેનાં ખાળકની નજર આગળ સારા દાખલા મુંકી તેની
 નકલ કરવાને તેને ઉત્તેજન આપવું તેમજ ખીજા હાથ ઉપર
 સઘળી ખરાબ ચીજો દુર કરી, તથા નીતીનો ખીગાર કરે
 એવી પોતાની અથવા ખીજાઓની ચાલનો તેની હજીરમાં
 અટકાવ કરી એવી માંઠી ચાલનો ઓળો પણ તેનાં કુમલાં
 મગજ ઉપર પડે નહી તેવી સંભાળ જેમ અને તેમ પેહલી
 જોગવાઈએ લેવી કેમકે—

સંગ નઠારો જાણવો,
 ઉડતો ચેપી રોગ,
 સેજ વધીને ખર્ષ કરે
 હડહડ યાપ ભોગ.
 ખાળપણે જે ચોંટતી
 સાચી નરસી ટેવ,
 મરણાં તે તે છુટતી
 માટે સદગુણ સેવ.

કુમળું ઝાડ નમાવતાં
તરત નમેછે જેમ
કહણુ થયે નમતું નથી
મનુ બુધીછે તેમ.*

બાળકને સીખવતાં, રમતમાં અથવા અમરતી વાત
ચીતમાં એવી એક વાત નહીં કેહેવી અથવા એવું ડરામણું
એક ચીત્ર નહીં દેખાડવું કે જેથી તેના દીલમાં ધાસ્તી
ઉત્પન્ન થાય કેમ કે એથી તે આગળ ચાલતાં બીકણુ તથા
હીચકાંઈ થાય છે. પણ એથી ઉલટું થણી એક માતા
પોતાનાં બાળકને બીલીવરાવામાં મોજમારે છે તે ચીત
થણી ઠપકા લાયક છે. ચાલ આંખે કામ કરે અથવા
આંખે દવા પીળ નહીં તો “બાઉ” ને બોલાઉંચ એમ
કહી સાડી અથવા પીછોડી ઓઢી તેને બીવડાવવાને વાસ્તે
તહરેવાર આકારલીએ છે કે જેથી બીલીને બાપડું બા-
ળક તે કામ કરે છે અથવા દવા પીઈ જાય છે. પણ
જ્યારે તેની માથ પોતા ઉપરની પીછોડી કાઢાડી નાખી
પોતાના ખરા આકારમાં તેની આગળ ઉભીરેહે છે ત્યારે
તેની ખાતરી થાય છે કે તેને ધમકી આપવાને વાસ્તે તેની
માતા જુદું બોલી હતી અને પીછોડી ઓઢેલો બાઉ નહીં
પણ તેની માતાજ હતી. એવું એક વખત ડગાયલું બા-
ળક પછી કદી પણ એકાએક પોતાની માંએ ઉપર
વીસવાસ લાવતું નથી, અને પછી બેફરમાન તથા બોસીલું
થાય છે. જે માતાએ એ રીતે પોતા ઉપરથી વીસવાસ

* નર્મ કવીતા—છાકરાંની વર્તણૂક.

ઉતારી નાખવાને પોતાનાં બાળકને સીખવીયું તેણે તેના હકમાં ઘણી ખરાબી કીધેલીસમજવી. વાસ્તે દરકે બાળકને સારી સીખામણુ દેતાં, દવા પાતાં અથવા કંઈ પણ કાંમ સોપતાં ઉપર કહી તેવી બારે નુકસાન કારક રીતે ધમકી આપીવાને બદલે સીખામણુ દેવાના કારણુ અથવા દવા પીવાના ક્ષાએદા વીથે સમજાવવું અને માતાએ ખુબ ખાતરી રાખવી કે એવી મનપતીજ વાત (ખાલી “બાઉ”ની ધમકીને બદલે) બાળકની નાદાન પણ ચંચલ બુદ્ધી ઘણી જલદીથી સમજી તથા કબુલ કરી શકશે. વળી કેટળી-એક માતાઓ બાળકને કાંમ સોપતાં ઘણીક અનઘટતી તથા પોતાથી નહી બની શકે એવી કબુલાત આપેછે તે રીત ઘણી નુકસાન ભરેલી છે. આએ વાત ખુબ ઈલાદ રાખવી કે જે એક વખત કબુલાત આપી તો તે બજાવવાને માતાએ કદી પણ ચુકવું નહીં.

કેટળાંક માંબાપો બાળકના એક વાંકની સાથે ખીજ વાંકને ભિળી નાખી તેના ખીનતકસીરથી થએલા વાંકને વાસ્તે ધમકાવેછે તેમ કરવું નહીં. જેમ કે એક દાખલો—જો આપણે બાળકને તેપલ ઉપર ચઢવા ના કહ્યું હોય અને તે છતાંખી જો તે ઉપર ચઢે અને તેથી તેની ઉપર મુકેલી એકાદ કાચની વસ્તુ ભાગી જાયતો એ વસ્તુ ભાગી ગેઈ તેને વાસ્તે તેને ધમકાવવું નહીં પણ તેણે આપણો હુકમ તોડીયો તેને વાસ્તે ધમકાવવું. પણ જો એને બદલે તેનો પેહેન્નો તથા મુખીય વાંક આપણુ ભુલી જઈ તેના ખીજ વાંકને વાસ્તે (ખરૂં ખોલીએ તો જે તેનો વાંકજ નહીં તેને વાસ્તે) તેને ધમકાવીએ તો તેથી આપણે એક ગેરવાજખીપણું

કીધેલું કેહેવાય કેમકે બાળકનું કુમલું પણ ચંચલ મન
અંદરથી સારી કાની સમજેછે કે તેને તેની ખીનતક-
સીરથી તથા અનબનપણે બનેલા બનાવને વાસ્તે ફોકટ
માર ખાવો પડ્યો હતો.

દરેક માંખાપે પોતાની શક્તી મુજબ પોતાનાં બાળકને
રમવાને વાસ્તે રમકડાં અપાવવાં કેમકે એથી રમત સાથ
તેને ઘણું જ્ઞાન પણ મળેછે.—એક વખત રમવા આપેલાં
રમકડાં તેની રમત પુરી થયા પછી પાછાં બગીને તથા
ગોઠવીને તેની જગાએ ઉંચાં મુકવાની તેને ટેવ પાડવી જો-
ઈએ. અગરજો રમત પુરી થયા પછી વીસરફામથી અથવા
જાણી જોઈને તે ઉંચાં નહીં મુકે તો ફરીથી જીઆરે તે
માગે તીઆરે તેને કેહવું કે તેણે એક વખત એ રમકડાંને
તેની રમત પુરી થયા પછી રખડતાં રજડતાં મુકી રાખીયાં
તેથી તે તેને ફરીથી આપવાને તમો ખુશી નથી, પણ જો તે
પોતાની ગફલતીને વાસ્તે પસતાઈ ફરીથી ઉંચાં મુકવાની
કષ્ટલાત આપેતો તેને તે આપવાં અને રમત પુરી થયા
પછી તે પોતાની કષ્ટલાત પુરી પાડેછે કે નહીં તે વીશે
ચોક્કાસી રાખવી. એથી કરીને બાળકમાં એક અચ્છો
ગુણ ઉગી નીકલે છે કે જેથી કરીને તે હવે પછીનાં પોતાનાં
બધાં કામ એક ચોક્કસ રીત પ્રમાણે કાંઈપણ ગુંચવારા
વગર ઘણી સારી રીતે બજવી શકશે.

દરેક બાળકને પોતાનું જોઈતું કાંમ ચાકર નફરો હોય
તોપણ બને તાંહાં મુધી પોતાના હાથે કરવાની ટેવ પાડવી
જોઈએ. એ સીખામણની ખુખીથી દરેક શીઆણી માતા
વાકેફ હશે. એથી બાળક આગળ ચાલતાં મોહોટું ચઢને

જીવારે દુનીઆના ખટલામાં પડેછે ત્યારે તેને પોતાનાં કાંમ ઉપર સાવધ રહેવાને આગ્રહ થાયછે કે નેથી તેને ઘણો લાભ થાય છે. આપણાંમાં એક કેહેવત છે કે ઘણી વગરનાં ઘોર મુનાં કે નેની મતલબ એછે કે એક રોઠ નેવું પોતાની હાજરીથી પોતાનાં માણસ પાસે સારી રીતે કાંમ કરાવે છે અથવા પોતાના હાથે પોતે કરેછે તેવું તે પોતાના માણસ પાસે ખીજી રીતે કરાવી શકતો નથી. ને રોઠો પોતાના ધનધામાં જાતે મહેનત કરેછે તેઓ ખીજા કે ને પારકે હાથે કાંમ કરાવે છે તેઓના કરતાં વધારે ફાવેછે. હાલ ઘણી તરફથી ફરીઆદ ઉઠીછે કે પારસીઓ મોજ મહજમાં વધારે પડી આલમુ થઈ પોતાના ધંધા ઉપર પુરતું ધીઆન આપતા નથી તથા તેનો અંદર આગળના નેટળી જાતી મહેનત કરતા નથી અને તેથી તેઓનેવેપાર ધંધામાં આગળ ચાળતાં ઘણી હાની પુગશે. એ ધાસ્તી બરેલી બાબદ ઉપરથી ચેતવણી લઈ દરેક માતા ને પોતાના કુટુંબની આબરૂ જાળવવા ઈચ્છતી હોય તેણે પોતાના બાળકને નાંહાનપણથી એવી વલાણ આપવી કે મોહોટપણમાં સઉથી હલકાંમાં હલકાં કાંમને વાસ્તે પણ ખીજાં ઉપર આધાર ન રાખતાં ધંધા રોજગારમાં જાતી અજમાએસ તથા મહેનતથી પોતાના વઘીલોનો ટેક જાળવી રાખે.

બાળકના મોહાટા થયા તથા નીરાળે ગયા પછી માતાની ધરમાની કેળવણીનો અંત આયો એમ સમજવું નહીં પણ ઉલટું હમનાં આગળના કરતા જરા વધારે ચોકાસી રાખવી ઘટેછે. તે નીરાળે જઈને સું સીખામણ લઈ આબું, શીક્ષકે તેને સું સીખવું છે, ખીજાં બાળકના

સંગમાં રહ્યાથી તેની ચાલ ઉપર કેવી અસર થઈ છે તે સઘળું માતાએ ધણી ઓકાસીથી તપાસવું જોઈએ. જો બીજાં છોકરાંના સંગથી તેની ઉપર માઠી અસર થાય છે એવું માન્ય પડતો જેમ અને તેમ જલદીથી અટકાવ કરવો કેમકે એક વખત માઠી ચાળ લાગુ પડી ચુકી કે પછી તે બાળકને મુકાવતાં બારી મેહનત પડે છે. જો તેને સારી સીખામણ મળી હોય તો તેની એડણી કરવાને તેને જેમ અને તેમ ઘટ્ટું ઉતેજન આપી ઉસકેરવું. ધણી વખતે એવું બને છે કે બાળક ઈસકોલમાં જે સારી ગીતી અથવા સીખામણ સીખે છે તેની અસર ઈસકોલનાં દરવાજાની બાહારમુઘી પણ પુગતી નથી, કેમકે એ સારી રીતીઓ જે ઈસકોલમાં મલે છે તેની એડણી કરવાને નીશાળ બાહાર ગયા પછી બાળકને સારી સોખત તથા સારો અવકાસ મલતો નથી. બાહાર રમવા જાય છે તો તેને મોહોલાના બીગડેલા તથા લુચા છોકરા અથવા હલકી નીતીની આપા અથવા ચાકરનો સંગ મલે છે કે જેની સોખતમાં સારી ચાલની કદી પણ એડણી થઈ શકે નહીં. નીશાળ છોડીને ઘર આવે છે તો તાંહાં પણ તેને ઘણું ઉતેજન મલતું નથી અથવા સારી ચાલનું ઉતેજન તો રહ્યું પણ ઉલટી નકારી ગીતો સીખવાને તેને ઘણીવાર અવકાસ તથા ઉતેજન મલે છે—તેનાં માખાપ પોતામાં એક એકસાથે વહીને સંપ જેવી મીઠી તથા અમુલીય ચીજ સાંતી ને કંકાસ જેવા જુરા રોપાનાં કવરાં બીજ તેનાં કુમલાં મગજમાં વાવે છે, મોહોમાંથી અનીતીનો રાખદો બોલીને તેની નાજુક પણ ચંચલ જખાનને જેહેરનું તેજ પાય છે, સાફને બદલે

દુઝાડ તથા આલસુ રહીને તેને મેલું ગેલું તથા દુઝાડ રે-
 હવાને બ્ને કે કહીને નહીં પણ પોતાનો દાખલો બતાવીને
 ઉત્તેજન આપેછે; પોતે એવાં તો અજ્ઞાન તથા વેહેમી કે
 આસપાસના સહિથી હલકા બનાવવું પણ કારણ સમજી
 શકે નહીં અને તેથી પોતાના અજ્ઞાનપણાનો તથા વેહેમનો
 યજ્ઞાંયો તેની ઉપર નાખી તેને પણ વેહેમના સમુદરમાં
 કુબારી રાખેછે. હવે એવાં બાળકો સારી રીતી તે કાંદાંથી
 સીખે? નીરાળની સારી સીખામણનો સારી અસર તે
 તેઓને કેમ લાગુ પડે? આર પાંચ કલાકની સારી સીખા-
 મણ તે ઓવીસ કલાકના બાકીના બીજા વખતની બધી
 ખરાબ અસરની સાંખે કેમ ટકી રહે? આટલી બધી
 ખરાબ અસર—આટલી બધી ખરાબ લાલચમાંથી પાર
 પડી ને બાળક ખરેખર બનેલું તથા નીતીવાન થાય તેની
 ઉપર ઈશ્વરની ઘણી ગેહરબાની છે—તે ખરેખર લાલચ-
 સાલી છે એમ વીચારવું કંઈખી રીતે નામુનાસેબ નથી.
 ઉપર ને લખ્યું છે તેની મતલબ એટલીજ કે બાળક ની-
 રાળે જઈ ને સારી રીતીઓ સીખી આવ્યું હોય તેનો
 કેટલીએક અણુધડ માતાઓ નારા કરેછે તેમ કુરીયાને
 બદલે દરેક માતાએ બાળકને ઘટવું બિતેજન આપી એવી
 સારી રીતીઓ વધારે એખતીયાર કરવાને વાસ્તે તને ઉ-
 સકેરવું તથા તેનામાં એવીથે શોખ ઉત્તપન કરવો. દરેક
 શીહાણી માતાને લાલક છેકે પોતાનાં બાળકને નીરાળે
 મુકી પછી તેની કેળવણીવીથે નબરવસ નહીં રહેવું પણ
 આગળની માફક તેની ઉપર પોતાની નજર રાખવી, તે
 એવી રીતે કે બાળકને જમાડીને જરા રમવાનો અવકાસ

આપવો અને પછી રમતાં રમતાં તેને તે દીવસના પાઠ-
 વીશે પુછવું, પાઠની મુખ્ય ખીના શું છે તે ખોલી જવાની
 કોથેશ કરવાને તેને ઉસકેરવું, તેવીશે તેના નાહાલા વીચાર
 શું છે, તેના મેહેતાજીએ શું સીખામણ આપીછે તે તેની
 પાસે ખોલાવવું અથવા જો પોતાને આવડતું હોય તો તેને
 લગતી બાબતોવીશે તેને કાંઈ થોડું જ્ઞાન આપવું, તેને (ઈ-
 યાદ રાખવું કે રમતાં રમતાં તથા સીખવવાનું કાંઈ પણ
 અનધટતું ડોળ ગાલીયા વગર) પુછવું કે તેના માસતરે આજ
 કાંઈ ધમકાવીયું અથવા મારીયું હતું કે નહીં. અગર જો
 હા કેહેતો તેને સમજાવવું કે તેનો કાંઈ વાંક પડ્યો હશે
 તેથી તેને મારીયું હશે, સીખામણથી આપણો વાંક મુધરેછે
 વાસ્તે એથી આનક લઈ ફરીથી વાંક નહીં કરવો કે નથી
 ફરીથી માર નહીં આવો ગડે. જો તેણે માર નહીં ખાધો
 હોય તો તેને સાખાસી આપીને કેહેવું કે સારાં છોકરાંઓ
 કદી માર ખાતાં નથી, તેણે માર ખાધો નથી તેથી તે
 પણ સાચું છોકરું છે અને તેથી તેને તમો આહાવોજો. દ-
 રેક બાળકને પોતાના વરગતી અંદર સઉથી સહડતું નંખર
 રાખવાને ઇઆને ખીજાં સધળાં છોકરાં કરતાં વધારે હુ-
 શીયાર રેહેવાને હંમેરા સારી રીતે ઉસકેરણી કરતાં રેહેવું.
 બાળક જીઆરે પેહેલવેહલે કંઈખી નવી ચીજ અથવા રીતી
 સીખી રેહે ત્યારે તેને તેટલાવાસ્તે સાખાસી આપવી, તેને
 ખીયારથી ચુંમી લેવી, તથા તેણે પોતાના જ્ઞાનમાં એટલો
 વધારો કીધા તેથી તમારી ખુશી બતલાવવી. એવી રીતે
 ઉસકેરાએલાં બાળકો નવી નવી ચીજો સીખવાને ઘણી લિ-
 લટ તથા હોરા રાખેછે કે નથી આપે ઘણો ફાવદો યાવછે.

એ રીતથી બચાને કેટલો કાપદો ચાપછે તેનો પોતા ઉપરજ બનેલો દાખલો વખનાયલો ચીતારો બેનજામીન વેસ્ટ પોતે આપેછે તે જુઓ. તેણે એક દાહડે પોતાની નાહાની બેહનનું પોતાના હાથે ચીત્ર ચીતરીને પોતાની માથેને દેખાડ્યું. એ ચીત્ર જોઈને તેણીએ ઘણી ખુશી ખતલાવી તથા તેની ચાલાકીને વાસ્તે તેને એક ચુંમી લીધી. એવી પોતાની માએની ખુશી જોઈને તે એટલો તો ઉસકેરાયો કે પછી તેણે ચીત્ર પાડવામાં ઘણુંજ ધીમાન રાખીયું કે જેથી તે આગળ ચાલતાં એક મોહોટો ચીતારો થઈ ગયો. એ ઉપરથી તે વારે ઘડીએ કેહેતો હતો કે “*That kiss made me a painter*” ધ્યાને “તે પીયારની ચુંમીએ મહેને ચીતારો કરીધો.”

બાળકની ઈસકોલને લગતીજ બાબદવીથે ઉપર કહ્યું તેમ માતાએ કેળવણી આપવી એટલુંજ નહી પણ ડોઈ કોઈ વખતે પોતાની આસપાસની હજારો ચીજો તથા બનાવોનું પણ થોડું સાધારણ જ્ઞાન તેને આપતાં જવું. એથી બાળકના મનની અંદર કેળવણીનો રોષો વધારે મજબુતાઈ પકડે છે અને તેનાં મુલ ઘણી જગાઈએ જાઈ વલે છે કે જેથી તે એટલો તો પુખ્ત તથા પોશાઈ જાય છે કે તે ઘણાં સારાં તથા મધુર ફલ તથા રંગ બેરંગી ફુલોનો જલદી પાક આપે છે.

આગળ જે લખીયું છે તે ઉપરથી કોઈએ એમ નહી સમજવું કે જે માંબાપો પોતાનાં બાળકને સીખવવાને વાસ્તે આખો દાહડો હારમાર કરે છે તેઓની હમો તરફેણ કરીએ છે અથવા ઉપલું લખ્યાથી તેઓનો બંચાવ કરવા માંગીએ છે. હાલ ઘણાંક માંબાપો મળી આવશે કે જેઓ

પોતાનાં બાળકને સકારે ઢિઠાડી ખાનગી ઇસકોલોમાં અથવા ખાનગી ગ્રંથોપાસે સીપવવા મોકલે છે, તાંહાંથી તેઓનો નવ અથવા સાડાનવ વાગતે છુટકો થાય છે એટલામાં જમાડીને સરકારી ઇસકોલમાં મોકલે છે, તાંહાંથી થાકી ઘર આવ્યાં કે આગે પાઈ પાછાં વળી ખાનગી ઇસકોલમાં સવારની કાની મોકલે છે કે જાંહાંથી તે ખીચારાંઓનો આઠ નવ વાગતે છુટકો થાય છે. ઘર આવીયા પછી જમીને પાછું પોતાનાં ઘરમનું સીપવું અથવા બનવું પડે છે કે જેની અંદરથી કદાચ દસ વાગે ફારેંગ થઈ થાકી-લુસ થઈ તેઓ ખીજાને જાય છે. એપ્રમાણે બામદાદથી છેક મોડી રાતસુધી તે ખીચારાંઓને દરરોજ જીસરીમાં જોરાવું પડે છે. એ રીત બાળકના હકમાં અતીરાય નુકરાનકારક છે તથા એથી જે ફાએદા મેલવવાની આશા રાખવામાં આવે છે તેને બદલે બેહદ ગેરફાએદા મળે છે. એથી બાળકની તંદરોસ્તીમાં ખીગાડો થાય છે, તેની તનની તથા મનની સકતી ટુટી જાય છે, તથા તેની ઈયાદ દાસ્ત રાકતી એટલી તો નળળી થઈ જાય છે કે હમનાનું વાંચેલું એક કલાક પછી પણ ઈયાદ રહી રાકવું નથી કે જેથી તે થોડા મહીનામાં અથવા વરસ બે વરસમાં અંચલને બદલે બોયર તથા ગનગુઆર થઈ જાય છે. દરેક માતાએ પોતાનાં બાળકને કેળવણી આપતી વખતે ખુદ-રતના ધારાની સાથે હાયોહાય જવું ઇઆને બાળકના ચરી-રના બધા બગો પોતપોતાનું કામ કેમ કરે છે તથા તેઓ કીયા કાએદા માફક કરે છે તે જાણવું જોઈએ. તેણે ખુબ ઇઆદ રાખવું કે જેમ એક બાળકને ઘણું રમીયાયી

અયવા દોડીયાથી યાક લાગે છે, જેમ તેનો માદો ખોરાક
 પચાયા પછી નળજો થઈ જાય છે તેમ બાળકનાં કુમલાં
 મગજને ઘણું રગરીયાથી યાક ચહેરે છે, અને જેમ બા-
 ળકને તેના ગળ ઉપરાંત રાગીરની મેહનત આપીયાથી તે
 લેવાઈને દુખલું થતું જાય છે, જેમ તેના માદામા થોડે
 થોડેવારે ખોરાક હોમીયા કીધાથી તેની પાચન શક્તી ટુટી
 જાય છે તેમ જો બાળકના કુમલાં મનને આખો દાહાડો
 ડુંધ પણ આસાએસ વગર ઘણી મેહનત આપી તો તેનામાં
 શક્તી આપીયાને બદલે જે હોય છે તેખી ટુટી જાય છે
 અને તે બાળક એટલું તો નળજું થઈ જાય છે કે કોઈવાર
 ઘણાં ખરાબ દરદો ઘણી સેહેલાઈથી તેની ઉપર ફાવી
 જાય છે. જેમ સાધારણ જાડના રોપાને થોડું પાણી
 આસ્ટે આસ્ટે સીપોયાથી તે સારી રીતે ઉછરી મોટો
 થાય છે પણ ઘણું પાણી નામીયાથી તેના મુલીયાં કોહી
 જાય છે અને પછી તે મરણ પાંચે છે તેમ બાળકની
 કેળવણીના રોપાને માફક સર પાણી તથા ખાતરથી સારો
 ઉધરબાવ મળે છે પણ જો એ હૃદયી જીવાદે થયાં તો
 તે ઘણો નળજો થઈ જાય છે અને તેની ઉપર જે ફલ
 આપે છે તે હંમેશા સવાદ વગરનાં અને કોઈવાર કવરાં
 હોય છે. વાસ્તે હમો દરેક શીદાણી માતાને અરજ કરીએ
 છે કે પોતાનાં બાળકને એકદમ પાવરડું કરી નાખવાની
 બેજાંધી ઇંતેજારીમાં છેક હૃદયી બાહાર જઈ તેને એટલી
 મેહનત નહી આપવી તથા તેના કુમલા મનથી પચી નહી
 શકે એવો ભારી તથા ઘણો ખોરાક નહી આપવો કે
 જેથી ઉપર કહ્યાં તેવાં આંકાં પરીણામ જોવાં પડે.

બાળકને ઈસકોળમાં મોકળવાની ઘણાં ખર્ચાં માંગાપો
 એટલીજ મોહોટી મતલબ રાખે છે કે તેને અંગરેજી સારી
 કાંતી વાંચતાં લખતાં તથા બોલતાં આવડ્યું અને વીસ પ-
 ચીસ રૂપીઆનો મહીનો કમાતું થયું કે બસ. એટલી કેળ-
 વણીથી ઉપજી તેઓની મુરદ આગળ ખર આવતી હતી
 ઈઆને એટલી કેળવણીથી તેઓના છોકરાઓ ઉપર કહ્યો
 તેટલો પગાર સેહેલાઈથી મેલવી શકતા હતા. પણ હાલ
 વખત બદલાઈ ગયો છે તથા સુધારાએ પોતાના કદમ
 આગળ ભરવા માંડીયાં છે તેવે વખતે એટલી કેળવણી કંઈ
 કામ આવવાની નથી, એથી માંગાપોની ઉપલી ધારેલી ઘણી
 હલકી મતલબ પણ પાર પડવાની નથી. ઉપલી જુજ
 કેળવણી (જે કેળવણી તે કેહેવાય તો) હાલના વખતમાં
 કંઈ કાંમ આવતી નથી. એટલી કેળવણીવાળું માણસ
 હાલ ધંકેલા ખાય છે. પણ માતર પોતાનું શુજરાન કરવા
 ઉપરાંત કેળવણીથી ખીજા ઘણા કીમતી ફાએદા થાય છે
 એવું ભારે ચોકસ થઈ ચુકું છે ત્યારે એટલી હલકી કેળ-
 વણી કરતાં અતી ઘણી અહડતે દરજેની કેળવણી આપ-
 વાની જરૂર વધારે માલમ પડશે. ખરી કેળવણી લીધેલું
 માણસ પોતાનું તથા પોતાના કુટુંબનું સારી રીતે તથા ડોઈ
 ઉપર આધાર રાખીયા વગર પોરાન કરી શકે છે એટલુંજ
 નહીં પણ એથી આએ દુનીઆની હજારો આદમમાંથી
 સહી સલામત પાર ઉતરવાને શકતીવાન થાય છે, ખુદરતના
 કામોને પીછાનવાને તેનાથી બની આવે છે, પોતાના બાઈ
 બંદો તરફ, દેશીઓ તરફ તથા પોતાના પેદા કરનાર તથા
 પાલનાર તરફ શું શું ફરજ અદા કરવી છે તેનું ચોકસ

સ્નાન તેને મણેછે. વાસ્તે દરેક માત પીતાને લાભમણે કે
 પોતાનું ગુજરાન થઈ રહે એટલીજ બાળકને કેળવણી આ-
 પવાનો વીચાર હવે-જોડી દઈ વધારે ચહડતે દરજ્જેની કેળ-
 વણી આપવાની કોથેરા કરવી. અલખતાં ગરીબ માંબા-
 પોને પોતાનાં બાળકોને એવી કેળવણી આપતાં ઘણી અર-
 ચણુ ખમવી પરેછે, પણ હમણાં મામાણુ સરકાર તથા
 ખાનગી સખી ગ્રંથોથી કેળવણી ખાંતાને સારી મદદ મણે
 છે તથા ગરીબોના બાળકોને જેમ બને તેમ થોડે ખરચે
 એવી કેળવણી લેવાને બની આવે એવા ઉપાયો લે-
 વામાં આવેછે તેથી એવા સારા વખતનો લાભ લઈને દરેક
 માત પીતાએ થોડોવાર કદાચ જરા અડચન ખમીને પોતાનાં
 બાળકને ખરી કેળવણીના નીરમળ જહરાનું મીઠું તથા આ બે
 હઈયાતનું પાણી ચખાડવાને કદી ભુલવું નહીં. હાલ તરત હમો
 કેળવણી વીથે કાંઈ નીખંધ લખવા બેઠા નથી કે કેળવણી કેઈ
 જાતની, કેવી, તથા કેટલી આપવી તે વીથે વીસતારીને લ-
 ખીએ પણ આટલું કેહેવાની હમો જરૂર જોઈએછે કે ઉંચે
 દરજ્જેની વીદ્યાની કેળવણી સાથ કોઈ પણ સારા હુનરની
 તરખીએત પણ આપવી જોઈએ. હોનર જે છે તે વીદ્યાની
 નાહાની બેહેન ગણાએ છે, જે માણસમાં એ બેઉ બેનો
 હાયે હાય જાય છે તે માણસ ધણું ક્ષત્રી નીકળે છે
 તથા તેનો દરજ્જો ધણો મોહોટો થાય છે. અલખતાં એ
 બેઉમાં વીદ્યા વધારે અગતની ગણાયછે વાસ્તે તેને સંપાદન
 કરવામાં વધારે મેહેનત તથા ખરચ કરવો જોઈએ પણ
 તે પોતાની નાહાની બેહેન હુનર વગર પોતાના ધણીને ઈ-
 આને વીદ્યાવાળાં માણસને જેવો જોઈએ તેવો લાભ કરી

રાકતી નથી. વાસ્તે પોતાનાં બાળકો મોહોટાં થઈ આવ્યે દુનીઆમાં ખરી સરદારી તથા મોહોટાઈ મેલવે એવું જે માત પીતા ઈચ્છતાં હોય તેઓને લાયકછે કે પોતાનાં બાળકોના મગજમાં એ જેઉ બેહુનોનો સારો સંગ્રહ કરી રાખવો.

બાળકના મનની માવજત વીરો માતાએ ધીઆનમાં રાખવા જોગ કાયદા—

૧. બાળકની મનરાકતી ઘણી નાની ઉમરથીજ ખીલવા માંડેછે વાસ્તે તેને અતીઆરથી સારી વળાણ આપવાને કોરેશ કરવી.

૨. ઘણી નાહાની ઉમરમાંથી બાળકની મનરાકતીને તેના ગળ ઉપરાંત મેહનત આપીયાથી તે ટુટી તથા ખીગડી બનયછે. વાસ્તે ખચું નજદીક ચાર પાંચ વરસનું થાય તેની આગમજ તેને ઈસકોલમાં મુંકવું નહી તથા તેના હાથમાં ચોપડી આપી તેને સીખવવાની વેતરન કરવી નહી.

૩. જે બાળકો નાહાનપણથીજ ઘણાં અખરાખ તથા હુશીઆર હોય તેઓની મનની કેળવણી ઘણી મોડેથી અને તે પણ ઘણી આસ્તે આસ્તે રાફ કરવી. એવાં બાળકોની મનની કેળવણીને બદલે નાહાનપણમાં તનની કેલવણી અથવા સુખાકારીને વાસ્તે વધારે કોશેશ કરવી.

૪. પણ ખચું ચાર પાંચ વરસનું થાય તેની આગમજ તેને તેની માતા આસપાસની હજરો ચીજનું ઘણું સાંઝે જ્ઞાન આપી શકશે. એ જ્ઞાન જેમ અને તેમ રમતાં રમતાં તથા ઘણીજ સેહેલી રીતે, ઘણી રમુજ સાથ આપવું. એ વખતે તેને સીખવીને પાવરદું કરી નાખવાને નહીં પણ હવે પછી જે તેને કેળવણી મળવાની છે તે

ધણી સારી રીતે તથા વખત અને પૈસાના થોડા ખર્ચે તે મેલવી શકે એમ તૈયાર કરવાની મતલબ રાખવી.

૫. ઉપલી મતલબને વાસ્તે તેની સઘળી ઇંદરીઓને એવી રીતે તાલીમ આપવી કે જેથી તેઓ ધણી તેજ તથા ચાલાક થાય. બાળકને ધણુ સીખવી તેની યાદદાસ્ત શકતીને ખરાબ કરવી નહીં. તેની જાતી અવલાકન કરવાની શકતીને ઘટતું ઉતેજન આપી ચાલાક કરવી. તેની સઘળી ઇંદરીઓને એક સરખી કેલવણી આપવી. જો એક ઇંદરી ધણી તેજ હોય અને બીજી ધણીજ સુસ્ત હોય તો પેહેલીન જરા દાખી બીજીને ઘટતું ઉતેજન આપી ચાલાક કરવી.

૬. માતાએ પોતાનાં બાળક ઉપર જેમ હેત તેમજ પોતાનો ઘટતો આંકસ પણ રાખવો જોઈએ. આપણા લોકો કેહે છે તેમ તેને લાડકું કરીને બેખડ નહી બનાવવું. તેની માઠી ચાલને વાસ્તે કવચીતજ મારની જરૂર પડવાની, પણ તેને બદલે એક કવરો ઝોળો અથવા ગુસ્સાથી અહરાંવેલાં નેન બસ થશે. તેમજ તેની સારી ચાલને વાસ્તે "ખાઉ" ના કરતાં એક પીવારની ચુંમી તેનાં કુમલાં મન ઉપર વધારે સારી અસર કરે છે. બાળકને ધણો માર માસ્થાથી તે ધણું હુશીયાર થતું નથી પણ ઉલટું સોક થાય છે.

૭. બાળકને નકલ કરવાનો ધણી ટેવ હોય છે વાસ્તે તેની આગળ હંમેશા એવા દાખલા ધરવા તથા તેને એવો સંગ આપવો કે જેથી તેના સઘળા સારા ગુણને ઉતેજન મળે અને નકારા ગુણો દબાયલા રહે. એટલા વાસ્તે

માતાએ પોતાની ચાલ ધણી સારી રાખવી જોઈએ છે, પોતે તેનો હજીરમાં કંઈપણ એવું કાંમ અથવા એવી વાત નહીં કરવી કે જેથી બાળકની ચાલઉપર માઠી અસર થાય.

૮. બાળકને ચલકતી તથા રંગીન ચીજનો ઘણો રોખ હોયછે વાસ્તે એવી ચીજ તેને દેખાડી તથા તેવીશે જરા હલકું જ્ઞાન આપી તેની જીસારાને ઉતેજન આપવું. ડરામણી ચીજ જોયાથી અથવા તે વીશે વાત સાંભળીયાથી બાળકને દેહસત લાગે છે અને તેથી તે હિચકાઈ તથા ખીકણ થાયછે વાસ્તે કોઈ ખી સારાં કામને વાસ્તે પણ એવી ડરામણી ચીજોની તેને ધાસ્તી આપવી નહીં.

૯. બાળકને તેનાં બધાં કામ ચોકસ નીચમ પ્રમાણે કરવાને સીખવવું, તેની ચોપડીઓ અથવા રમકડાંને ખરાબ કરવાં નહીં તથા તેઓનું કાંમ પુરું થવા પછી તેઓને પાછાં જગાસર ઉંચાં મુકવાને સીખવવું. એ ગુણથી આગળ ચાલતાં બાળકને ઘણો ફાયદો થાય છે.

૧૦. બાળકને નીરાણે મુકીયા પછી પણ તેની કેળવણી ઉપર માતાએ ઘટતી ચોકી રાખવી જોઈએ છે. તેને નીરાણે જોઈતી કેળવણી મલેછે કે નહીં, તેનો સંગ સારો છે કે નહીં, તે નીરાણે પાધરું જાયછે કે નહીં તેની ખુબ સંભાલ રાખવી.

૧૧. બાળકે નીરાણમાં જે સારી શીખામણ મેલવી હોય તેની એડણી કરવાને ધરમાં તેને સારું ઉતેજન આપવું. પોતાના વરગમાં ખીજો બધાં છોકરાં કરતાં સરસ થવાને તેને ઉશકેરણી કરવી. નીરાણમાં જે તે શીખી આવીયું હોય તે ગોખવાને ધરમાં તેને અવકાસ આપવો તથા

બાળામણુ કરાવી. એ કામ પુરું થયા પછી રમવાને સારું તેને પુરુ છુટ આપવી.

૧૨. કેટલાંએક માંખપો પોતાનાં છોકરાંને પાવરદાં કરવાની મતલબથી સવારના છ વાગ્યાથી રાતના નવ દસ વાગા ધુધી એક નીરાળમાંથી ખીજી અને ખીજીમાંથી છુટીયા પછી ઘરમાં બનવાને વાસ્તે રખડાવેછે તથા મેહેનત આપે છે તેમ કદી કરવું નહી. એથી બાળકની નાશુક જુધીન ઘણી હાણી પુગેછે અને તે ચંચલ થવાને બદલે ગનગુઆર તથા શીખેલાંને બદલે ખોયર થઈ જાયછે.

૧૩. વલી નીરાલ અથવા મેહેતાજી વીથે બાળકના દીલમાં ધાસ્તી ખેસાડવાને વાસ્તે કેટલીએક માતા તજખીજ કરેછે તે રીત ઘણી ખરાબ. “ચાલ આએ કામ કર નહી તો નીરાલે મોકલી દેવસ અથવા મેહેતાજીને કેહેવશ” એમ આપણે ઘણીવાર માતાને બોલતાં સાંભલીછે. જેથી તે બાળકને અતી ઘણો લાભ થવાની વકીછે, જેથી તેની હવે પછીની કેળવણીનો પાઓ નખાયછે તેનેજ વીથે તેના મનમાં ધાસ્તી ઉતપત્ત કરવી એ જેવી મુરખાઈ ખીજી કેઈ?

૧૪. ઘણીક માતા પોતાનાં બાળકને કેળવણી આપતી વખતે ઘણી ખે દરકાર તથા ખે કાએદે ચાલે છે તેમ કરવું નહી. એક વખત તેને ઘણું ધમકાવવું તથા ધાતકી પણ મારવું અને થોડો વાર રહી તેની ઉપર એકદમ પીયાર કરવો તથા અનધટતો લાડ લરાવવો તે કંઈખી રીતે ઠીક નથી. એવી ડામાડોલ કેળવણીથી બાળક પોતાની માએના પીયારનું તથા તેના મારનું કારણ સમજી શકતું નથી અને તેથી તેની ઉપર પીયારની કે મારની કોઈખી વખતે સારી અસર થતી નથી,

કે જેથી આગળ ચાલતાં તે કાએદાસર ચાલનાઈ તથા
યથાયોગીય નીકલતું નથી.

૧૫. છોકરાને થોડું ધણું અંગરેજી લખતાં વાંચતાં
આવડે એટલી કેળવણી આપવાની અસલી રીત કાહાડી
નાખી તેને વધારે અહડતે દરજેની કેળવણી આપવાને દરેક
માત પીતાએ કોશેશ કરવી. એને વાસ્તે તવંગરોથી કંઈ
પણ વાંધો લેવાઈ શકાશે નહીં. પણ હાલના ઘણાએક
સખી ગ્રંથો તથા સરકારથી ઈનામ તથા એવાજ ખીજ
આકારમાં વીદીઆરથીને ઘણી સારી મદદ મલેછે વાસ્તે
ગરીબતા છોકરા પણ કાંઈ જીજ્ઞાસુ અડચન ખમીને અહ-
ડતે દરજેની કેળવણી મેલવી શકેછે; વાસ્તે દરેક માતપીતાને
લાજમછે કે બાળકને અધુરી કેળવણી આપી તેને કંઈ
વગર ઉપયોગનાં કામમાં નાખવાને વાસ્તે ઉઠાડી લઈ તેનો
સીખવાનો સહયોગ સરસ વખત હાથે કરીને નકામો શુંમા-
વવો નહીં.

૧૬. જેમ બાળકને વીણા બનાવવાની માત પીતાની
ફરજછે તેમ તેને કાંઈક હુનરપણ સીખવવો જોઈએ. હુ-
નર તથા વીણાને એકએકથી અરસપરસ ઘણી મદદ મલે
છે તથા જે માણસમાં એ બેઉ એકમ બેલાયલા હશે
તેને ખીજાં માણસો કરતાં અતીઘણો લાભ થવાનો.

૧૭. ટુકામાં દરેક માતપીતાએ પોતાના છોકરાને
એવી કેળવણી આપવી કે અંગરેજીમાં જેને perfect
gentleman ઈઆને પુરો અથવા ભણેલો ગ્રંથ કેહેછે તેવો
તેને બનાવવો.

બાળકની નીતીસંબંધી કેળવણી—બાળકના મનની

કેળવણી તેની નીતીની તથા ધરમ સંબંધી કેળવણી સાથે ધણો અતલગનો સંબંધ રાખેછે, જે બાળક બનેલું હોયછે તે આગળ ચાલતાં ધણું કરીને નીતી તથા ભક્તીવાન નીકલેછે. પણ નીતી ચીરો રાખક આપીયા વગર સધળાં બનેલાં બાળકો નીતીવાન નીવરતાં નથી. નીતી જે છે તે કેળવણીનો સીંગારછે. ગમે તેવું બનેલું પણ નીતી વગરનું માણસ ખરાં માન તથા સુખ સાથે આપ્તે દુનીઆની અદર પોતાનો કાળ કાઢાડી રાકતું નથી. તે પોતાના મનની સાચી કેળવણી છતાં આપ્તે દુનીઆની હજારો લાલચથી ઉડા ખારામાં ફસી પડેછે, ધણો ખરો બધો વખત હલકાં તથા પાપનાં કાંમમાં ગુજારેછે કે જેનું ફક્ત આપ્તે દોષખ સીવાય તેને કંઈ મલવાનું નથી. વાસ્તે દરેક માતા જે પોતાનાં બાળકને આપ્તે દુનીઆમાં ખરાં માન તથા સુખથી રાખવાને તથા પેલી જાંહાંનમાં તેને વારતે ખેલેસ્તનો મોકામ તૈયાર કરવાને આહાતી હોય તેણે પોતાનાં બાળકને જેમ વીણાની તેમજ નીતી તથા ધરમ સંબંધી કેળવણી પણ આપવી જોઈએ. કોઈ પણ માતાએ એમ નહીં વીચારવું કે નાહાનું બાળક તે નીતીના વચનો શુ સમજી રાકવાનું, કારણ સઉથી નાંહાનાં બાળકો ઉપર પણ હરતા તથા માયાલુ ચેહેરાથી, અને પીયારતા તેમજ ખેરાક નીતીના વચનોથી ઘણી અજાણ્ય જેવી અસર થાય છે. વાસ્તે નાહાની ઉમરમાંથીજ તેના નાહાના કાન ઉપર નીતીના શબ્દોનો મધુર અવાજ નાખતાં રહેવું. બાળકને નીતીના અમસ્તા ઘડા કોઈ કોઈવાર આપીયાથી તેને નીતીવાન કરવાનો જે માતા આશા રાખશે તે ફોર્કટ

જથે, કારણ કે એથી તેના કુમલા મગજ ઉપર કાંઈ ઝાણ અસર નથી થવાની પણ એને બદલે બે માતા પોતે નીતીવાન થઈ પોતાની નીતીના દાખલા તેની આગળ મુકથે તો બાળકના બાળી નીરદોરા તથા ફેરેસ્તા ખસલ-તના ખવાસ ઉપર ઘણીજ સારી અસર થથે તથા નીતીનાં વચનોની નકલ કરવાની તે હંમેશા કોરોરા કરથે અને જેમ જેમ મોહોટું થવું જરો તેમ તેમ નીતીના નીરમલ જહરાનાં અમરત પાણી આખવાની તેને વધારે હોરા તથા ઉલટ છુટથે. વાસ્તે દરેક માતાને લાજમ છે કે પોતાનાં બાળ-કને નીતીની કેળવણી આપીવાની આગમજ પોતે નીતીવાન થવું જોઈએ છે, કેળવણી આપીવાની આગમજ પોતે કેળવણી લેવી જોઈએ છે તથા પછી તે કેળવણી કેમ આપવી તે વીથે સીખવું જોઈએ છે, નહી તો એક હાથ ઉપર બાળકને નીતીના વચન સમજાવી બીજા હાથ ઉપર પોતાની અનીતીના દાખલા તેની નજર આગળ ધરીમાથી તેની કેળવણી વીથેની સમજી મેહેનત ફોકટ જથે.

નીતી જે છે તે એક ઘણું સુંદર તાજ છે અને તેની અંદર સચાઈ, ખીયાર નીરદોરાપણું ધત્યાદી સારા ગુણોના અવાહીર તથા હીરા જડી લીધેલા હોય છે. જે માણસના માંથા ઉપર એવું તાજ પ્રકાસ્તું હોય તેનો ચેહરો કેવો ખી-રાજે વાર ! તેને આએ દુનીઆની અંદર પોતાનો કાલ આખર ઈજતથી કાહાડવાને તથા પેલી જાંહાંન બેહેસ્તનો મુકામ મેળવવાને ખોદા તરફથી પરવાનો મલેજો કેહેવાયછે. બીજા હાથ ઉપર બદી એ એક પક્ષીત દેવ છે કે જેનાં નેનમાં કૃતગ્રતા તથા વેર બરાંપલાં હોય છે, જેનાં દીલમ

કપટ, અદેખાઈ તથા ધુરી લાલચે ઘેર કીધું હોય છે, જેની જાન ઊપર જીહાઈનાં ગાડો ઉગીયાં હોય છે કે જેનાં કવરાં ખી તથા ફલ તે આગળ વેરતો ચાલે છે, જેના ચહેરાપર નીરવ્યપાણું બેઠેલું હોય છે તથા જેનાં નખની અંદર દરેક ધુરા હવસનું જેહેર છુપું રહેલું હોય છે. એ પક્ષીત લાલચના બાહારથી સોઆમનાં બાગમાં બેઠો છે અને જે જવાન એ બાગનો બાહારનો બપકો બેઠું લલચાઈને તે પક્ષીતની સોળતમાં જાય છે તેને ઉપલાં ખરાબ દરદો લપેટી લેછે કે જેનું જેહેર તેની રગેરગમાં ફરી વળીયાથી તે રીખી રીખીને નારા પામે છે. નેકી કરતાં બધી વધારે મેહુલાઈથી અખતીઆર કરી રાકાય છે કેમકે તે ઘણી લોભાવનારી છે; તેથી એક બાળકને બધીથી દુર રાખી નેકીની રાહ બતલાવવાને એક માતાને ઘણી ધીરજ તથા મેહનત ખમવી પડે છે, અને જે માતા પોતાનાં બાળકને એવી મેહનત તથા રંજ ખેંચી બધીના સાગરમાંથી કુખતું બંચાવી નીતી તથા બકતીવાન કરવાની બક્ષી કોથેરામાં ફેંટે પાંખી તેણે પોતાનાં બાળક તરફની, પોતાનાં દેશ તરફની તથા પોતાનાં પેદા કરનાર તરફની એક મોહોટી ફરજ અદા કીધી એમ ગણાશે.

ધન ધન તેની માત,

પુનીયપર જેની પ્રીતી.

ધન ધન તેની માત,

રાખી જેણે સુખ રીતી.

ધન ધન તેની માત,

સદા વ્રત સારાં આપે.

ધન ધન તેની માત,
કૃષ્ટ પરાયાં કાપે.*

વાસ્તે જે માતાઓ પોતાનાં બાળકને નીતીથી બરપુર કરવાને પોતાથી બનતી સઘળી કોથેરા કરે છે તેઓને હમે ક્રોધે ઈશ્વરીએ છે તથા ખોદાતાલા પાસ એવી અરજી ગુજરીએ છે કે તે તેઓને એવીશે વધારે સારી બુધી આપે.

બાળકમાં જે જે સારા ગુણો હોય છે તેઓ ધણુંકરીને સઘળા પીયારથી ઉત્પન્ન થાય છે, અને તેથી તેને સાઈ બનેલું તથા નીતીવાન કરવાનો સહી સારો ઉપાય પીયાર છે. પીયારનો ગુણ ખીજ સઘળા સારા ગુણોની કાણી બાળકમાં ખુદરતથીજ હોય છે, પણ તેને સારી વળાણ આપવી જોઈએ છે નહીં તો કે તે કરમધને અધ મુઓ થઈ જશે. જે પ્રમાણે બાળકની નજર આગળ રંગીન તથા ચલકતી ચીજ ધરીયાથી તેની જોવાની ઈંદ્રી તથા અવલોકન કરવાની શક્તિ તેજી થાય છે, તેજ પ્રમાણે બાળક ઉપર ઘટતો પીયાર રાખીયાથી, જેમ બને તેમ તેની આગળ પોતાનો ચેહેરો હંમેશા હસમુખો રાખીયાથી, તથા તેને હંમેશા પીયાર બરેલા અવાજે બોલાવીયાથી તેના નાહાના દીલમાં પીયારનો આતરા હંમેશા સલગેલો રહે છે. એક નાંધલાં છોકરાં ઉપર તમે પીયાર બતલાવો અને પછી જોવો કે તે તમને કેવું ચાહે છે, તમને જોઈને તે કેવું મલકાય છે, તમારી સાથે રમવાને કેવું જીજ્ઞાસા નાંખે છે, તથા પોતાનાં હાથમાં કંઈપણ ચીજ હોય છે તો તે ખીજ સઘળાં માણસને પડતાં મુકી તમને તે આપવાને કેવું ખુશી

*નર્મકનીતા.

યાપ છે, પણ પીયારને બદલે તમો તેની તરફ જરા ચી-
રદાઉ નજરે જોવો, તેને જરા ધમકાવો અને પછી જોવો
કે તે તમારી પાસથી કેવું નામતું રહે છે, તથા તમને
જોઈને પોતાનું મોહોનું તે કેવું ફેરવી નાંખે છે. નાંહાનાં
બાળકોનો સ્વભાવ ધણુંકરીને પીયાર ભરેલો હોય છે.
એક નાંહાની છોકરી પોતાની ઠીંગળી ઉપર કેવો હૃદયી
જીઆદે પીયાર કરે છે, એક નાંહાનો છોકરો અથવા છો-
કરી પોતાની નાંહાની બેહેનને જોઈને કેવી ખુશી તથા
હરખ બતાવે છે, તથા તેને કોઠી કરવાને તથા તેનીસાથ
રમવાને ફેટલી ખાએસ રાખે છે. એ સઘળી વાતોથી
આપણી ખાતરી યાપ છે કે બાળકનો જાતી સ્વભાવ
ધણો પીયાર ભરેલો હોય છે. અસલથી બાળક ગમે તેવું
પીયાર ભરેલું હોય પણ જો તેને પીયાર ભરેલું થવાને ઘટ્ટું
ઉતેજન નહી મળે અને તેને બદલે તેની નજરે હંમેશા
ગુસ્સા તથા કજીઆ કંકાસના દાખલા પડે તો તેના દીલનો
ખુદરતી પીયારનો આતરા ખુબઈ જવાનો અને પીયાર
ભરેલાંને બદલે તે ગુસ્સાવાળું તથા એખળપેટું થવાનું.

નાંહાન પણમાં જીયારે બાળકનું બધું જીગર પીયારથી
જાણે ઉભઈ જતું હોય એટું માલમ પડે છે, જીયારે તે
ધણી હલકી મહજથી પણ મલકાઈ મલકાઈ જાય છે, તથા
જીયારે તે જરાપણ પીયારનો બદલો પોતાના દીલના બેહદ
પીયારથી વાલવાને તૈયાર યાપ છે ત્યારે દરેક માતાએ
એવી કોશિશ કરવી જોઈએ છે કે જેથી એઓના દર ગુણ
બાળકનાં જીગરની અંદર હંમેશા ચાલુ રહે, ના, એટલુંજ
નહી પણ પોતાની તરફથી પીયારના ઘટતા દાખલા બતા-

લાવી તેને મળ્યુત કરવો. પણ એથી ઉલટું આજ આપણને હજારો માતા મળી આવશે કે જેઓ પોતાનાં બાળકના નાંધલા જીવનનો અંદર પીયારને બદલે એખલ પેટાપણાનો ગુણ ઠસાવવાની કોથેરા કરતી હશે. આએ વાત ખરી છે કે તેઓ જાણી જોઈને બાળકને પીયાર વગરનું કરવાં માંગતાં નથી તો પણ તેઓના અસાનપણાને લીધે તેઓનો વાક કાંઈ નાહાનો શુનો નહીં ગણવો જોઈએ. તેઓ પોતાનાં નાંધલાં બાળકને પેટાવવાને વાસ્તે ઘણીવાર તેને સમજાવે છે કે “ચાલ આવ તુને બધી ખાત્રી આપુ બાઈને કોણ આપે, અથવા લે આએ ચાઈનું જબલું તુને પેહેરાઉં” અને બાઈને તો મેલું તથા ફાંતેલું પહેરાઉં.” જો કોઈખી રીતે બાળકના દીલ-માંથી પીયારનો ખવાસ કાઢી નાખી તેને બદલે તેને એખલપેટું તથા અદેખું કરવું હોય તો ઉપલી રીત એ કાંમને વાસ્તે સજીવી સરસ માલમ પડવાની.

જે બાળકના દીલમાં પીયાર હોય છે તે ખીજથી પોતાઉપર પીયાર થયેલો જાણી પોતાઉપર ઉપકાર થયેલો સમજે છે અને તેનો બદલો વાલવાને સાંખો પોતાતરફથી પીયાર બતલાવવાને કોથેરા કરે છે. એથી કરીને ઉપકારનો આભાર માની પરોપકાર કરવાનો વખાણવાલાયક ગુણ તેનામાં આવે છે.

“બચાંને પીયારથી ઉધારીયું હોય તો તેની ચાલ ચલન એવી તો ઊતમ થાય છે કે તે કરાથી ખરાબ થાતી નથી— એથી કરીને તે બચું પારકા લોકોની વચે વગર સરમાવે અને વગર ધાસ્તીથી હલીમલી જાય છે—તેને માન મળે છે

અને તે ખીજને માન આપે છે-તે સર્વ સાથે એક દીલ યદને એકમેકનું સુખ વધારવાને તૈયાર રહે છે-તે પોતે ખુશી રહેવાને એટલી તો મરજી દેખાડે છે કે જો કોઈ એ જરા જેવી ચીજમાં તેને ખુશી કીધું હોય તો તે તેને ધણુંકરીને ગણે છે-જો કે તે હંમેશા પોતાનો ચેરો ખુશ રાખે છે તો પણ તેનામાં ખીજઓની કદર એવી તો હોય છે કે તે કોઈના સુખ અથવા દુખ તરફથી પોતાની નજર ફેરવતું નથી-તે મોજ કરતી વેલા એખલપેટું નથી થાતું તેનું મન ધણું ચંચલ અને ઉલોગી રહે છે-અને છેલું તેની સંધળી ચાલ ચલન ખુશ અને ચાલાકીથી ભરપૂર હોય છે.

“હવે આખે ઉપર કહ્યું તેથી ઉલટી રીતે તપાસી જોવો. જોને એક ખયાને ધાસ્તીમાં ઉધરીયું છે તો તેનો દેખાવ રાક બરેલો અને ખીછીકણો માલમ પડે છે-તે પોતાનું મોહોડું છુપાવવાની તજવીજ કરે છે-તે પોતાની મરજીમાં આવે તેમ વાતચીત નથી કરતું-તે પોતાનો વીચાર તથા પોતાના દીલમાની હોરાનો ખુલાસો કરવાને એક સમ્મત ખોલી નથી રાકતું-જેમ તેની મરજીમાં શાઈ આવે તેમ તે નથી કરી રાકતું અને વારેવાર તે ખીછીયા કરે છે કે રજોને એવું કામ યદ જાય અથવા એવો ખોલ ખોલાઈ જાય કે જેથી તેને કપકો મળે-અને છેલું જો તે કોઈ ચીતનું સુખ ભોગવતું હોય તો તે મુંઝુ મુંઝુ અને પોતાના દીલમાં જ રાખીને તે ભોગવીયા કરે છે અને તે ઉપરથી તેને એખલપેટું થવાની આદત પડે છે. હરેક ખયાનો ખુશ મીજાજ જોઈને તેને તેવોજ મીજાજ રાખવાને

હીંમત આપવી—ખુદરતથીજ તેનો મીઠાજ ખુરા હોય છે અને એવો મીઠાજ રાખીયાથી બચાનાં હકમાં ધણો ફાયદો થાય છે. તે હરેક ગુનાહ અથવા કામ છુપાવે છે તેનું મુલ કારણ એજ છે કે તેને ધાસ્તી પેદા થાય છે વાસ્તે જેમ અને તેમ તેના મનમાં વીચારસ બેસે અને આપણને લેધને હપતઈ નહી જાય એવું આપણને કરવું લેધએ છે.”

જે બાળકના દીલમાં પીયાર હોય છે તે માયાણ પણ થાય છે. જે માંબાપો પોતાનાં બાળકને વારેઘડીએ તથા જરાજરામો માર મારે છે અથવા તેના દેખતાં પોતપોતામાં મારામારી અથવા કંકાસ કરે છે; અથવા તેની હજીરમાં પોતાના ચાકરોને ગાળ દેછે અથવા હલકે વાગેનાં પ્રાણીઓને નીરદયપણે મારે છે તેઓનાં બચાઓ ધણું કરીને માયા વગરના માણસ નીપજે છે. જે માણસનું દીલ દયાળુ તેની કીમત ધણી પોસાય છે વાસ્તે દરેક માંબાપે પોતાનાં બાળકના દીલમાં દયાનાં ખી નાહાનપણથીજ વાવવાને કોશિશ કરવી. પણ એને બદલે નીરદયપણાના જે-હોરી રોપાનાં કવરાં ખી ધણી વાર કેટલાંએક માંબાપો વાવે છે તે ધણી દલગીરી બરેલી વાત છે. જો કોઈ બાળક પડી જાય છે અને તેને જરા વાગે છે અને તેથી તે રડે છે તો તેની માએ જમીનને અથવા જે ચીજથી તે બાળકને વાણું હોય તે કોઈને કેહુ છે કે “ચાલ રડ ના તુને એણે મારીયું તેથી મેં એને મારીયું, લે તુંખી માર.” વાઉવા! મારવા સીખવયું એખી એક જાતની ઉત્તમ કેળવણી! જે માતાઓ પોતાનાં બાળકને મારવાની કેળવણી

આપે તેઓ કેવાં ડાહ્યાં હશે વાર? કોઈનેજી મારવાને બાળકને ઉસકેરીયાથી તેના હકમાં ધણી ખરાબી થાય છે, તેને વેર લેવાની ટેવ પડે છે તથા તે ધાતકી થાય છે. જે માતાઓ પોતાનાં બાળકને એવી તરબીબત આપે છે તેઓએ ખુબ ઈલાદ રાખવું કે જે નાધલા હાયને તેઓ જે વેર લેવાની તથા મારવાની તાલીમ આપે છે તેજ હાય તે બાળક મોટું થયા પછી કદાચ તેઓ ઉપર જિંમકુશે. ઘણાંએક નાંધલાં બાળકોની એવી ચાલ હોય છે કે તેઓ ઝીણાં જનાવરોને પકડી બહુ દુખ દેછે તથા મારી નાખે છે. એવી ચાલનો જેમ અને તેમ જલદીથી અટકાવ કરવો જોઈએ, તે જનાવરોને પકડી તે બાળકોને દેખાડવાં, તેઓના ઉપયોગ વીશે તેઓને સમજાવવું અને તેઓને ઈજા દેવી તથા મારી નાખવું એ પાપનું કામ છે એ વાત તેઓનાં નાંધલાં જીગરમાં ઠસાવવાને કદી પણ પેહેલી જોગવાઈ જવા દેવી નહી. કેટલાં એક જનાવરોને આપણુ મારી નાખીએ છે તે આપણા ઉપયોગને સારું તથા કેટલાંક આપણને દુખ દેછે તેને સારું આપણુ મારીએ છે એમ તે બાળકને સમજાવવું. પણ ઘણાં નાહાનાં બાળકો એવું કંઈ સમજી રાકતાં નથી વાસ્તે ખેલેતર કે એવા બનાવો તેઓની હજીરમા નહી બનવા દેવા. જેમ જેમ બાળક મોહોટું થતું જાય તેમ તેમ દર-દીની દયા ખાવાને, દુખીપારાંતું દુખ ભાંજવાને, ભુંખાને અન દેવાને તથા માંખાપ વગરનાની બરદાસ્ત લેવાને સી-ખવવું તથા પોતે તેમ ચાલી તેની આગળ પોતાના તેવા દાખલા ધરવા.

નાહાનપણથીજ સાચું જોલવાને બાળકને સીખવવાને દરેક માતાએ પોતાની પેહેલી ફરજ સમજવી. સમાઈ કેવી અમુલીઅ ચીજ છે, સાચું માણસ આએ દુનીઆમાં કેવી સરકરાળ ભોગવે છે, સારાં લોકો તેની કેવી વખાણ કરે છે તથા ખોદાય તેની ઉપર કેટલી મરખાની રાખે છે તે રાધલી વાત બાળકના કુમલા મગજ ઉપર અસર કરે એવી રીતે તેને શમજાવવી. તેમજ જીહું જોલીયાથી કેટલી ખરાબી થાયછે, જીહું જોલનારને સારાં માણસો કેવાં ધીકારેછે, તેનું કેહવું એક ખારગી ખર્ હોય તોપણ તેઓ કેવું માનતાં નથી, પરવરદેગાર કેવો કરોધવાન થઈ તેની ઉપર રહેછે, એ રાધણું તેના ખરા આકારમાં તેની કુમલી નજર આગલ ધરવું. બાળક કેટલીએક વાર કંઈક ચીજ ખરાબ કરી અથવા ભાંજી નાખી તે તો તેણે નથી કીધું પણ ફલાનાએ કીધું એવું જીહું જોલી તે વાંક તથા માર અથવા ધમકીમાંથી બનચી જવાની કોશિશ કરેછે. તેની એ ખરાબ રીતપર હરગીજ અખારા કરવાનહી પણ તેજ વખત તેને ઘટતી ચાંનક લગાડી શમજાવવું કે તેણે એક ચીજ ખરાબ કીધી તે એક વાંક કીધો અને તેને સંતાડવાને વાસ્તે જીહું જોલીયું તેથી ખીન્ને ગુનાહ કીધોછે વાસ્તે તેણે એકના કરતાં બમનું પાપ કીધુંછે. તેને શામજાવવું કે પાપ કદી છુપું રહેતું નથી, તે ઘણા ચોડા વખતમાં માલમ પડી આવેછે અને જે બાળક એક વાંક કરી તેને છુપાવવાને જીહું જોલેછે તે બમનો ગુનાહ કરેછે અને તે જીઆરે માલમ પડેછે તીઆરે તેને બમની શરમ તથા શીક્ષા ખમવી પડેછે. તેને શામજાવવું કે જેવો કંઈપણ વાંક થયો કે

તરતજ તેડીએ આવીને કેહેવું, નહી તો વાર લાગાથી તે
 મેંતાડવાને વારને જીવું બોલવાને તેને લાલચ થશે. દરેક
 માતાએ પોતાનાં બાળકને સારી પઠે સમજાવવું કે તે કંઈ-
 પણ ચીજ ભાંજી અથવા ખરાબ કરી નાખી તે વીથેનો
 વાંક છુપવવાને જીવું બોલે તેના કરતાં તે વીથે તે તમારી
 આગળ આવી પોતાનો વાંક તરત કબ્જા કરે તો તમો તેને
 વધારે આહારો તથા તેવા છોકરાંને માફ કરવાને તમો
 હંમેશા તૈયાર રહેશો. દરેક માતાએ પોતાનાં બાળકને
 સચાઈવીથે સખક આપીવાનો આગમજ પોતે જીવ્યાનો ત્યાગ
 કરવાને શીખવું જોઈએ, સચાઈ વીથે પોતાની ચાલ
 ધણી ચોખી તથા કંઈપણ ડાઘ વગરની રાખવી જોઈએ
 પણ કેહેવાને ધણી દલગીરી તથા સરમ લાગે છે કે દેશી
 માત પોતાનો તેમાં ધણું કરીને માતાની સચાઈ વીથેની
 ચાલ ધણીજ કપકા ભરેલી, ના ધીકારવા જોગ હોય છે.
 આએ વાત ખરી છે કે શેજસાજ તથા કામની વખતે જીવું
 બોલવામાં તેઓ કંઈ પાપ સમજતાં નથી અને તેથી તેઓમાં
 એ રીત ધમ ધોકાર તથા કંઈપણ અટકાવ વગર ચાલી
 જાય છે. પણ એ તેઓની સમજણની ખામી છે. કોઈપણ
 બાબદમાં અને કોઈપણ વખતે અને તેમાં ખુશુરા કરીને
 બાળકની હજીરમાં જીવું બોલવું લાજમ નથી. દેશી સ્ત્રીઓ
 પોતાનાં બાળકને આખો દાહાડો પોતાની સાથે રાખી તેની
 હજીરમાં હજારો વખત જીવું બોલે છે તથા તેને જીવું સમ-
 જાય છે તે રીત ધણી નામુનાસેય છે; જેમ કે જો એક માએ
 પોતાના બાળકને લઈને કંઈ જવાની હોય છે અથવા તેને ઈરા-
 કોલમાં મોકલવાની તેની મરજી નહીં હોતી ત્યારે મહેતાજી.

અથવા તેના સીપાઈને તેનાં દેખતાં તે કેહેછે કે “આજે
 એણે જોલાખ લીધોછે વાસ્તે એનાથી ઇસકોલમાં અવાશે
 નહીં, એના જીવને ગમતું નથી વાસ્તે એ કાલે આવશે”
 અથવા પોતાનાં બાળકને સમજાવતાં કેહેછે કે “લે એ
 તુને હું આપુંછ પણ તારો બાપ પુછે ત્યારે ના કેહેજો હો”
 અથવા પોતાનાં બાળકને સીખામણુ દેતાં (ધકેલા ખાવાની-
 જતો) કેહેકે જો તુ મોટાં માયને એમ કેહશે કે હમે તો ખીજે
 કેથે નહીં ગયાંતાં તો તુને મારસ નહીં ને. વળી, ખાઉ આ-
 પસજો.” હવે એ રીત બાળકના હકમાં કેટલી ખરાબી
 કરેછે તે ઉપલી માતા કદી જાણતી નથી અને જાણવાને
 વાસ્તે કોશિશ પણ કરતી નથી. એથી તે કેટલું પાપ
 કરેછે તેનો જીજ વીચાર પણ તેને આવતો નથી.
 એથી તે પોતાનાં બીયારાં બાળકને પાપી તથા હારમાર
 થવાને કેવો સેહેજો રસ્તો કરી આપેછે તેની તેને કાંઈ
 ફીકર લાગતી નથી. એ રીતથી બાળકને જાને પોતાની
 નીશાજે ખેસાડી તેની અજ્ઞાન માતા જીહું કેમ બોલવું
 તેની તેને કેળવણી તથા તાલીમ આપેછે !

એવું કેટલીકવાર બનેછે કે એક માતાથી પોતાનાં બા-
 ળકની હજીર કંઈકવાંક થઈ જાયછે ત્યારે તે કબુલ કરવાને
 બાળકની આગલ લજવાયછે અને બાળક જીઆરે પોતાની
 હંમેશાની આજ્ઞાકીથી તે વીશે પુછે છે ત્યારે તે માતા તેને
 કાંઈ જીહુંજ તથા જીહું કારણ સમજાવવાને અથવા તે વાત
 તદ્દન ઉડાવી નાખવાને તજવીજ કરેછે કે જ્યાં કરીને
 બાળકના દીલમાં ઘણો ખરાબ ખતરો રહી જાયછે અને
 પછી ખરાં ખોટાં વીશે તફાવત જાણવાને તેને કંઈ હોરા

થતી નથી. બાળકનાં રાવાલનો ખરેખરો તથા વાજપ્તી
 જવાબ આપવાને દરેક માતાએ કેટલી ચોકાશી રાખવી
 જોઈ તે આએ નીચે લખેલા દાખલા ઉપરથી માલમ
 પડશે—એક બાળક પોતાની માતાને કોઈ માણસને ગાળ
 દેતાં સાંભળી પોતે યશુ તેને ગાળ દેવા લાગું તે ઉપરથી
 તેની માએ તેને ધમકાવીયું અને કહ્યું કે “હું નાહાતું
 થઈને મોટાં માણસને કેમ ગાળદેછે, નાંધલે મોહોને મોહોટાં
 માણસને ગાળ દઈએ નહીં”. પોતાની માએની એ શી-
 ખામણ સાંભળીને પેણુ ચંચલ બાળક બોલી ઉઠીયું કે માએજી
 તમે મોટાં છેઓ તેથી મોટાં માણસને ગાળ દેઓછો તો
 હું નાહાજોછેઈ તેઆરે આએ નાસા કૃતરાને જરા ગાળ
 દેહું! એ રાવાલનો ઉપલી માતાએ શી રવેસનો જવાબ
 આપીયો હશે તે હમે જાણતા નથી. એટલી નાંધલી વાત
 ઉપરથી માતાઓને કેવો કીમતી ધડો મળેછે. તેઓએ
 પોતાનાં બાળક આગળ એવી કંઈ યશુ ચીજ કરવી અથવા
 બોલવી નહીં કે જે તેનાથી થએલી જીવાને અથવા બોલા-
 એલી સાંભળવાને તેઓ આહાતી નહીં હોય. વલી બાળકને
 સમજાવતાં અથવા શીખામણ આપતાં જે ખરી વાત હોય
 તેજ કેહેવી. ઉપલી વાતમાં ગાળ દીધાથી પાપ લાગેછે એવું
 પેલાં બાળકને સમજાવીવાને બદલે પોતે સરમાઈને પોતાનો
 વાંક ઠાંકવાને વારતે તેની માએ એવું સમજાવીયું કે તે નાંધલુંછે
 વારતે તેનાથી મોટાં માણસને ગાળ દેવાય નહીં. એવા લુલા
 ખુલારાથી નહીં ધરાયાથી બાળકના ચંચલ મનમાં ઉપલો
 સવાલ ઉઠીયો હશે કે જેનો ખુલારો કરવાને પેલી બેઅકલી
 માતા ખરેખર બારી ઘબરાટ તથા શરમમાં પડી હશે.

દરેક માતાએ પોતાનાં બાળકને સત્યાઈ થી શીખામણુ દેતાં કાંઈપણ સહરાગાત વગર સાદા બોળમાં સમજાવવું. એથી બાળકનાં ક્રમણાં દીલ ઉપર સારી અસર થાયછે, પણ સહરાગાત તથા લંબાન કીધાથી તેની નાશુક શક્તી ગુંથવારામાં પડી જાયછે અને પછી તે શીખામણુ ઉપરથી શું સાર કાઢાડવો તે તેને કાંઈ શુભતું નથી. લોકો તેને આહાથે તથા સારો છોકરો ગણુથે એટલા વાસ્તેજ સારું બોલવું એમ નહી પણ સત્યાઈને સત્યાઈને વાસ્તેજ એખ-તીઆર કરવાને તેને શીખવવું ઈઆને તેને ખુબ સમજાવવું કે કોઈવાર તે સાચો હોવા છતાં પણ લોકો તેને આંહાતાં નથી તેથી તેણે સત્યાઈને મુઠી દેવી નહી, પણ સત્યાઈ એ એક ઈરાવરી ગુંણુછે એમ જાણી તેને પોતાથી બંને તાંહાંશુધી વલગી રહેવું. એજ માફક જુદાઈ થી શી તેના મનમાં એટલો તો ધીકાર બેસાડવોકે કોઈને મોહોનેથી બોલતાં સાંભળીને પણ તેને ધુજગી રાથ કમકમાટ છુટે, તથા તેને કોઈ વગર વાંકે જુદો કરીનેકેહતો તેનામાં ઘણો ગુસ્સો ચહડી આવે તથા પોતાની આલનો ખચાવ કરવાને વાસ્તે તે માણુરા પાસે વાજખી જવાખ માંગે. એથી કરીને બાળકમાં પોતાની આખરનો ટેક જાલવવાનો વખાણુવા લાયક ગુણ આવેછે.

બાળકના મોહોમાથી હંમેશ સારા સખુન કંહાવવાને અને જેઓના મોહોમાં ગાલ અથવા એવાજ ખીજ નહારા રાખદો હોય તેઓને પેહેલેથીજ તેથી શીખામણુ આપવાને સઘળી માતાઓએ સાવધ રહેવું જોઈએ. પારસી સ્ત્રીઓ ચલતાં હાલતાં “મરેરે” “હોજી” “ધેરનુ ખાધું”

અને કોઈવાર એથીજી અરાણ અપરાણદો બોલે છે તે કાંઈ નહીં પણ દલકાં મનની તથા અરાણ કેળવણીની નીરાણી છે. ધણીવાર એવું બને છે કે એક બાળક રમતાં રમતાં બીજાંને ગાળ દે છે અને એ બીજાં બાળકથી જુ-આરે તે પોતાની આડી ચાલને વાસ્તે માર ખાય છે ત્યારે તે રડતું રડતું પોતાની માએની પાસે રાવ કરવા બળ છે ત્યારે તેની અનસમશ્ચુ માતા તેને માર ખાધો તેટલા વાસ્તે તેની દયા ખાય છે તથા દલગીર થાય છે, ના એટલુંજ નહીં પણ ધણીવાર પેલાં બીજાં બાળકને સોધી કાઢાડી પોતાનાં બાળક ઉપર ફરીથી હાથ નહીં ઈચ્છવાને વાસ્તે તેને ધમકાવે છે અથવા મારે છે. એવાંમાં જો તે બીજાં છોકરાંની માથ તેને મારતાં જોય છે તો પછી જો-ઈજ લેતું, નાહાનાં બાળકોની જરા બોલા ચાલી ઉપરથી મોહટાં માણુમો મોટે માધે તથા લાંબે હાથે એક એક સાથ લડવા નીકલી પડે છે અને એથી કોઈવાર મોટો કંસાસ તથા મારામારી પણ થાય છે. એટલું બધુ માંડુ પરીણામ, એવો સીંગમાંથી સરો પેહેલી માતાના અસ્તાનપણાથી નીકલે છે. અગર જો તેણે પોતાનાં બાળકની જુકી દયા નહીં ખાધો હોતે, જો તેણે માર ખાધો તેને વાસ્તે દલગીર થવાને બદલે ઉલતી ખુશી દેખાડતે અને તેને ઘટતી સીખામણુ આપી સમજાવતે કે તેણે ગાળ દહને એક મોટો વાંક કીધો હતો અને તેથી તેને જે શીક્ષા થઈ છે તે ધણીજ વાજબી થઈ છે તો તેથી કેટલી અરાણી થતી અટકતે તથા કેટલો ફાએદો થતે વાઈ? તે બાળકને પોતાના વાંકને વાસ્તે તેનીજ ઉમરનાં નીરદોરા તથા કપટ વગરનાં બાળકથી

તેના વાંકને લાગ્યેકની અને વળી વખતસર શીક્ષા મળી-
 યાથી એટલી તો આંક લાગે છે કે ફરીથી તેવી અનધ-
 ણતી ચાલ પોતાના રમતીઆળ સાથ ચલાવવાને તેને બહુ
 આંચકો લાગે છે. કોઈ માતા એમ કેહેશે કે મારાં
 બચ્ચાંનાં વાંકને વાસ્તે હું તેને ધમકાવી અથવા મારી રાકસ
 પણ કોઈ પારકાં બાળક અથવા માણસને તેની ઉપર હાથ
 લેવાની કાંઈ જાણ જરૂર તથા સત્તા નથી. અરે, પણ તેણે
 ઈલાક રાખવું જોઈએ છે કે તે પોતાનાં બાળકને કાંઈ કાંઈ
 તપાસતી ફરશે તથા જે વખતે તેણે વાંક કીધો હોય તેજ
 વખતે તેને શીક્ષા કરવાને (કારણ કે એવી વખતસર શીક્ષા
 વધારે સારી અસર કરે છે) તેનાથી કેમ બનશે? પણ
 એથી ઉલટું હું તો તેનાં બાળકને તેનાં જેવાં કપટ વગ-
 રનાં બાળકથી વખતસર તથા તેના વાંકને લાગેકની શીક્ષા
 થાય છે તથા તેના વાંક કરતાં વધારે શીક્ષા થવાની કાંઈ
 પણ ધાસ્તી રહેતી નથી. વાસ્તે બાળકે જો કંઈ વાંક કીધો
 હોય તો તેની ઉપર અમારા કરીયાને અથવા તેની ઉપર
 પીયાર કરીયાને બદલે પોતાની દલગીરી બતાવવી અને
 તેને કેહેવું કે “તમે વાંક કીધો તેથી હું દલગીર છેઉ, ત-
 મારી ખરાબ ચાલ સુધારવાને તમે કોશિશ કરો અને હું
 તમને એમાં મદદ થવરા, તમે સારાં થાવો અને હું તમને
 આહાવસ.” એ પ્રમાણે બાળકને સમજાવીયાથી તેનાં કુમળાં
 મગજ ઉપર એવી તો અસર થાય છે કે તે પોતાની ચુક
 જલદી સુધારે છે અને ફરીથી વાંક થાય એવી ચાલ ચ-
 લાવતું નથી. પણ વળી જો એવી સહુકાઈ તથા પીયારથી
 બાળકને સમજાવીયાને બદલે ગુસ્સા ભરેલા તથા ડરામણા

ચેહેરાથી તેને તેના જરાક વાંકને વાસ્તે ખુબ મારીયું
અથવા મમકાત્રીયું તો તેથીજી કંઈ સારી અસર થવાની નથી,
એથી તે જીલ્લે વાંક કરવાને કંઈ પણ રીતે અટકવું નથી
પણ ઉત્તરું એવો વાંક ફરી તેને છુપાવવાની હંમેશા છુપી
અંતે જુડી કોથેરા કરે છે. જેમ એક શીઆની માર્તાએ
પોતાનાં બાળકના મોહોમાંથી અરાખ રાખરો નીકલતા અટ-
કાવવાને કોરોરા કરવી જોઈએ છે તેમજ તેના મોહોમાં
શીરીન તથા મીડી જખાન આપી આપણા લોકો કેહે છે
તેમ તેને "જીઓ"થી બોલવાને શીખવવું જોઈએ.

દરેક માતાએ પોતાનાં બાળકને મનને મારવાને સીખવું
જોઈએ. મનને મારવું એટલે એક ચીજઉપર આપણું
મન થયું હોય તે છતાં પણ તે ચીજ નહીં લેવી અથવા
ખાતી તેને કેહે છે. જેમકે જમતાં જમતાં ભુખ પુરી
થવા પછી પણ ખાણું જરા લેજતદારં હોય છે તો તે
વધારે ખાવાની આપણી મરજી થાય છે પણ આપણુ જા-
ણીએ છે કે વધારે ખાધાથી અજીરણ તથા બીજા ગેર
ફાએદા થશે તેથી આપણુ આપણી મરજીની સાંથે થઈને
ખાણુ ઉપરથી ઉડી જઈએ છે. એ ગુણને મનને
મારવું કરીને કેહે છે. જે બાળકમાં એ ગુણ હોય છે તેને
કોઈ પણ લાલચમાં ફસી પડવાની ઘણી ધાસ્તી રહેતી
નથી. આપણાં સરવના દીલની અંદર એક એવો અ-
પક્ષપાત મેહેતાજી રહે છે કે જે આપણુ જીઆરે કંઈપણ
આડે રસ્તે ચાલીએ છે અથવા કંઈ લોભ અથવા લાલચમાં
ફસી પાડવા જઈએ છે ત્યારે તરતજ આપણને ચેતવણી
આપે છે. એવામાં જો આપણામાં પેલો અતી ઉપીયોગી

મન મારવાનો ગુણ નહી હોય તો પેલા મેહેતાજીની શી-
ખામણની ઝાજી દરકાર કુરીયા વગર લાલચ તથા પાપના
કાંદામાં પડીએ છે. પણ જો સારાં ભાએગે મન માર-
વાનો ગુણ આપણામાં પેહેલેથી ધણો મજબુત હોય છે તો
જેવી પેલા આપણા દીલ અંદરના મેહેતાજીએ આપણને
ચેતવણી આપી કે તરતજ એ ગુણની ખુબીથી આપણ
કંઈપણ લાલચમાં ફસી પડવાથી હટીએ છે અને એ પ્ર-
માણે એક જનની સારી ચેતવણીથી અને બીજની લાલ-
ચમાં ફસી પડવાની સાંપે સીખામણથી આપણ ઘણાંક પાપ-
માંથી બચી જઈએ છે.

ધીરજ તથા સજ્જરી રાખવાનો ગુણ સઘળી માતાઓએ
પોતાનાં બાળકમાં ઉત્પન્ન કરવો જોઈએ. એટલા વાસ્તે
તે જીઆરે નાહાનું હોય અને કંઈ પણ ચીજ મેલવવાને
ધણી બિતાવળ તથા અધીરાઈ બતલાવે અને જો તે આ-
પતાં વાર લાગાથી રડેતો તેને ઘણાં ઉતાવલાં તથા ઘણાં
આકલાં થઈ તરત આપવી નહી, પણ પોતે ધીરાં થઈ
સજ્જરી પકડવાને તેને ફરમાવવું, અને તેને સમજાવવું કે
જો તે ચીજ તેણે મલુખાઈથી માંગી હોતે અને તે મલ-
વામાં વાર લાગો તો અધીરાં થવાને બદલે જરા સજ્જરી
પકડી હોતે તો તે આપવામાં તમને કાંઈ હરકત નહી હતી પણ
તેણે ધીરજ છોડી દઈ રડીને જે ગેર મલુકાઈ ચલાવી છે
તેથી તેની માંગની કજીલ કરવાને દલગીરી સાથ નાચાર
જો, પણ જો તે હવે પછી કંઈ પણ ચીજ માંગશે અને
તે મેલવવાને સજ્જરીથી બોધી ગેહેશે તો તમો તેને મોહોટી
ખુશીથી બનતી જરૂર સાથ આપવાને તૈયારજો. સજ્જરી

રાખવાનો ગુણ નાહાનપણથી બાળકમાં હોવાથી જ્યારે તે મોટું થાય છે ત્યારે આજે દુનીયાનો ધસારો તથા ખોજે ખમવાને લાપક થાયછે અને આકૃત તથા કૃત્રીની વખતે લાચાર તથા નાહીમત થઈ પોતાની જીંદગાનીને તથા તેના બખરાનારને કદુવા દેવાને બદલે સજ્જરીસાય હીમત રાખી આવતા વખતને વીથે સારી આશા બાંધી હાલના રાંકટની અંદરથી મોકલું થવાને કોથેરા કરેછે.

વળી પોતાનાં બાળકને હોંચકારાપણાની વીરૂધ્ધ અને ખરી હીમત તથા બાહાધુરીની તરફેનમાં સારી જોગવાઈએ નશીએત કરતાં રહેવું. બાળકતો રહ્યાં પણ હાલ આપણને ધણાંક મોટાં માણસો એવાં મલી આવશે કે જેઓ કસારી, કરારીયા તથા એવાંજ ખીલ્લું નીરઅપરાધી તથા નાહાનાં જનાવરોથી ખીલીને નાસશે. એવાં માણસો પોતાના દેશના સુધારાને વાસ્તે લડાઈના મેદાનમાં ઉતરી ડરામણા દેવોનેરૂપે જે હજારો વેહુમો તેઓની સાંખે થવાના તેની સાથે તે સુ લડી રાકવાનાં? તથા સુધારાના ઝંગની અંદર ઉતરી કુધારાનો કેમ નાશ કરવાનાં? નાકરે ખોદાને આપણાં દેશ ઉપર કોઈ રાતર અહડી આવીયો તો તેનાથી પોતાના દેશનો બચાવ કરવાને હાલની રીત પ્રમાણે કેળવાયલું કયું બાળક મોટું થઈને હાથમાં બંદુક તથા કંમરે તલવાર બાંધી તેની સાંખે થવાનું? તે રાતર છેક ગામની પાદરે હથે એટલામાં ખાલી ધાસ્તી તથા ફીકરથી તે કુજવા માંડશે તથા તેનાં પેટ છુટી જશે. વાસ્તે દરેક માતા જે પોતાનાં બાળકને આગળ ચાલતાં મંડળી તથા દેશ

ઉપયોગી એક માણસ બનાવવા આહાતી હોય તેણે પોતાનાં બાળકને હીંમતવાન તથા સાહસીક બનાવવાની કોથેરા કરવી. જે તે બાળક તંદરોસ્તીનો વધારો કરે એવી કંઈખી રમતમાં ગુંતાએલું હોય અને તેમાં કદાચ તેને જરા વાગાથી ફરીથી તેવી રમત રમવાથી તે ખીહું તથા હઠીબધ તો તેને એમ નાહીમત નહીં થવા દેવું પણ ફરીથી વાગે નહીં તેવી સીખામણ આપી ફરીથી રમવાને તેને હીમત આપવી તથા તેનામાં હોરા ઉતપન કરવી. અગરજે એક સારી ચીજ મેળવતાં એકવાર નીરાફલ થયું તો તેને નાહીમત નહીં થવા દેવું પણ ફરીથી કોથેરા કરવાની ઉલટ આપવી, અને તેમાં નીરાફળ થાય તો ફરીથી. અને વળી ફરીથી કોથેરા કરવાને તેને હીમત તથા ઉસકેરણી આપવી. એથી ફરીને સંકટની વખતે પોતાનો અથવા ખીજાં માણસનો બચાવ કરવાને તેને હીમત તથા ઉલટ છુટે છે, ના એટલુંજ નહીં પણ પોતાના હાથમાં જે કામ એકવાર કરવા લીધું હોય છે તેને પુરું કરીયા વગર અધુરું મુકવાને તેને કદી ગમતું નથી. પણ ખરી હીમત તથા કંઈપણ કામમાં ખરાં દીલથી પાછલ લાગી તેને પાર ઉતારવાના ગુણને બદલે બાળકમાં અમસ્તી હુલસાઈ નહીં આવે તેની દરેક માતાએ ખુબ સંભાળ રાખવી. જેમ એક માતાએ પોતાનાં બાળકને હીમતવાન તેમજ દેરાહીતકારી પણ કરવું જોઈએ કે જેથી જીવારે તે ઉધરીને મોહોડું થાય ત્યારે પોતાના મનની તથા ગીરોની રાકતી માફક પોતાનાં દેરાની ચઢતી કલા કરવામાં તથા દેશીઓના લાભ અને ફાયદા બલવવા તથા વધારવામાં જોઈતી મહેનત તથા ઘટતો બાગલે.

સાધલી માતાએ પોતાનાં બાળકને ચોરી કરતાં અથવા પારકાનો માલ વગર સતાએ પોતાનો કંઈ ખેસવામાં સહી પેહેલી જોગવાઈએજ અટકાવવાં જોઈએ. પણ એને બદલે હાલ ઘણાં બાળકોને એવી કેળવણી મળતી હશે કે જેથી આગળ ચાલતાં પારકી ચીજ ઉપર હાથ નાખતાં તેઓને આંચકો લાગવાનો નહી. એક બાળક કાંઈ રમકડું અથવા કાંઈ ખાવાની ચીજ પોતાની માએની આંખ ચોરાવીને લેછે અને જીપારે એ વાતની ખબર તેને થાય છે ત્યારે તે બાળકનો વાંક નજીવો જાણી તેની ઉપર ઘણી વાર તો અખારા કરે છે અથવા ઘણું ધાપ છે તો ધમદમને આવી મોટી સીખામણુ દેછે કે “ખબરદાર હવે કંઈથી કંઈપણ ચીજ પુછીયા પરછીયા વગર લીધી તો” કે જે ધાસ્તીને આપણાં લોક કેહે છે તેમ તે બાળક ગાને નુછીને ફરે છે. કેટલીએક માતાઓ ઉપર કહી તેવી અમરતી નામની ધમકી પણ આપતી નથી પણ ઉલટી તેને બદલે બાળકને ચોરી કરવાને જાણે આગળ રહીને ઉતેજન આપે છે જેમ કે તેઓ પોતાની પારપડોરાન અથવા સહી આગળ પોતાના છોકરાએ ચોરી કરવામાં કેવી ચાલાકી બતાવતી તેવીજ તેનીજ હજીરમાં તારીફ કરે છે ! વળી કોઈ ખીજું બાળક પોતાની માએને પોતાના આપના ગળવામાંથી પૈસા હરસે કાઢાડી લેતાં જોય છે અને નહી જાણતાંને જણાવવા પેલી અનસમજી માતા તેને સમજાવે છે કે જો બાવાને કેહેતો ના કે માએ હરસે ગળવામાંથી પૈસા લીધા હતા ! વળી કોઈ એવી ખેમ્મકલી માતા મલી આપે છે કે જે પોતાનાં બાળકને તેના આપના ના કહ્યા

છતાં કંઈ ચીજ ચોરીથી આપે છે અને બાકી રહેલી ચીજ ઠીકઠીક કરીને એવી રીતે ગોઠવી મુકે છે કે તે ઓછી થએલી માલમ નહીં પડે. એવી રીતથી તે અણુધડ માતા પોતાનાં બાલકને ચોરી કરવા સીખવે છે એટલુંજ નહીં પણ પછી ચોરી કેમ કરવી તથા તે સંતાડવાને વાસ્તે શું શું ઉપાય કરવા તેની તાલીમ આપે છે ! હવે એવા સંગમાં ફરેલાં, એવી કેળવણી લીધેલાં બાળકો આગલ ચાલતાં પાક દાંમનનાં તથા ચોખ્ખી નજરનાં કેમ નીકળે વાઈ ? વાસ્તે દરેક રાણી માતાને લાયક છે કે પોતાનાં બાળકને ચોરી કરવાને બારી જપતી સાથ મના કરવી તથા તેવીશે પોતાની ચાલચલણ તેની હજીરમાં ઘણી ચોખ્ખી રાખવી. જો તેણે કંઈ પણ ચીજ તમારી હૃદયે લીધી હોય અને જો તે તમને ખબર પડે તો તે ઉપર અપારા કરવા નહીં પણ તરતજ તેને બોલાવી તે ચીજ તેણે લીધી છે એવું તેની પાસે પેહેલે કબુલ કરાવવું અને પછી ઘટતો કપકો દઈ તથા સીખામણ આપી કેટલાંક માંબાપ તે ચીજ તેને પાછી આપે છે તેમ કરવું નહીં પણ તેને કેહેવું કે તે ચીજ તેણે એક વખત ચોરી છે વાસ્તે તેની ઉપરથી તેનો હક જતો રહ્યો છે અને તેથી તે ફરીથી તેને મલવાની નથી, અને જો એ પ્રમાણે હવે પછી બીજી કંઈ ચીજ ચીજ કહ્યા વગર ચોરીથી લેશે તો તેને શીક્ષા થશે તથા તે ચીજ કદી આપવામાં આવશે નહીં. એવી અથવા એના જેવી સીખામણથી બાળકના મન ઉપર એટલી તો અસર થાય છે કે પછી કદી પણ કોઈની પારકી વસ્તુ તરફ આંડી નજર કરતું નથી તથા પોતાની માથ અથવા

સીક્ષકના કહ્યા વગર કંઈપણ ચીજ ઉપર હાથ નાખવાને કદી પણ લલચાતું નથી.

દરેક માતાએ પોતાનાં બાળકને મોટું મન રાખવાને સીખવવું જોઈએ, ઈચ્છાને બીજાં બાળકની ચાલચલન તથા કેળવણીવીથે હલકું મત ન રાખતાં પોતાની ચાલઉપર ઘટતી નજર રાખવાને તથા પોતે ગમે એવું હુશીઆર હોય તો પણ તેમાં કરતાં બીજાં વધારે સરસ બાળકો હશે એવું વીચારવાને તેને સીખવવું જોઈએ. એથી કરીને મગરૂરી જોવો જુરો ગુણ બાળકની અંદર લાગુ પડી શકતો નથી. ઘણાં છોકરાંઓને પોતાની માએ અથવા બાપની આગળ પોતાની ચાલવીથે વરાઈ કરવાની ટેવ હોય છે જેમકે એક છોકરો બાહારથી અથવા ઇસકોલમાંથી આવી ખુશી થતો થતો તથા કંઈ મગરૂરીસાથ કેહે છે કે “જુઓ માએજ હુ કેવો ડાવો, મેં કંઈ મસ્તી કીધીતી પણ પેલો બીજો છોકરો કેવો ગોળો થયો હતો ને વળી તે તો ઇસકોલમાં આવતો નહી ને કંઈ સીખતોબી નહી.” બાળકની એવી આળ કેટલેક દરજે સારી છે કેમકે એથી તેને સારી નરસી ચાલનો તફાવત ચાલમ પડે છે તથા નરસી ચાલનો ધીકાર કરી સારી ચાલ અખતીઆર કરવાને ઉલટ થાય છે. તો પણ એટલા વાસતેજ તેની ઉપલી જરા હલકી તથા મગરૂર ચાલ બધી પસંદ કરી તેને વીથે પોતાને મોહોતેથી બધી વરાઈ સાંભાળવી નહી તથા તે ઉપર પોતાની બધી રાંજખુસી બતલાવવી નહી, પણ સારી ચાલ અખતીઆર કરવાને વાસ્તે તેને ઘટતું માન તથા ઉતેજન આપી પારકાઓની ખામી તથા હલકી ચાલ ઉપર

સકત ટીકા તથા હોમલા કરવાથી તેને અટકાવવું. જે બાળકોને એવી કેલવણી મલતી નથી તેઓ આગળ ચાલતાં છટ્ટી બપ છે અને ભાગી દુટ્ટી કેળવણી મેલવીયા પછી તેઓ એટલાં તો મગરૂર થઈ બપ છે તથા તેઓના મગજમાં એટલો તો પવન આવે છે કે પછી સહીયા હુશીઆર માણસને પણ આપણાં બધરાંઓ કેહુ છે તેમ તેઓ “ગોધેલ” કરે છે.

ખીજાં માણસનો વાંક અથવા બુલ માંદ કરવાને સધળાં બાળકોને સમજવું જોઈએ, પણ એને બદલે એથી ઉલટીજ કેળવણી આપવાને કેટલી એક માતાઓ કોશેશ કરે છે તે ઘણી દલગીરી બરેલી વાત છે. જેમકે જો એક છોકરાને તેના નાહના બાઈના હાથથી અણબણ પછે કંઈ જરા વાગે છે તો તેની માએ પેલા નાહના છોકરાને મારતી હોય તેમ તેના દીલ ઉપર હાથ કોકી મોહોટાને સમજાવે છે કે “ચાલ હમનાતો મેંએને મા-રીઓ છે, વળી બાવા આવે ને તું કેહુજે કે તેવનખી એને મારસે.” એવી સીખામણથી બાળકને જરા અન-બણ પછે વાગાથીખી તે તેને પોતા ઉપર મોટો જુલમ થએલો સમજવા સીખે છે તથા પારકાની ગફલતી અથવા ચુક માફ કરીયાને બદલે તે મનમાં રાખી દાવ ફાવવે તેનું વેર લેવાને તેને હિતેજન મહે છે. જેને આપણુ ચાહતાં હોઈએ તેનીજ બુલ માફ કરવી એટલુંજ નહી પણ જેથી આપણને એક વાર નુકસાન થયું હોય અથવા જે આપ-ણને ધીકારતું હોય તેની પણ બુલ માંદ કરવી એ એક મોટાં મનની નીસાની છે એમ બાળકને સીખવું. કેમકે-

દોહોરા.

માંડી કરવી વાંકની, મોટ મનીરાતું કામ,
 કોઈયે દીધું દુખતો, કરવું મુખ તે હાંમ;
 માંડ કરીશું આપણે, ખીજાઓના વાંક,
 ઈશ્વર કરશે આપણા, વાંક માંડ લહી રાંક. *

બાળકને કબુલાત આપવાની અગાઉ ઘણીજ સંભાળ લેવી જોઈએ છે. બને તાંહાંસુધી તો બાળકને એકદમ ખુલી કબુલાત આપવી નહી, પણ જો એક વખત આપી તો પછી ગમે તેવી અડચણ નડે તોપણ તે પુરી પાડવાને ચુકવું નહી. “જો બનશે તો” “જો ફરશુદ હશે તો” “કદાચ” એવી સરતથી કબુલાત આપવી વધારે સારી છે કેમકે માતાથી અપાએલી કબુલાત પુરી પાડવાને કદાચ બને નહી ત્યારે તે કઠંગી હાલતમાં આવી પડે નહી. જેમ પોતે તેમજ બાળકને પણ કબુલાત પ્રમાણે ચાલવાને જરૂરીઆત સમજાવવી. હું કાલે ઈસકોલમાં જઈશ એવી બાળકની કબુલાત મંજુર રાખીને જો તેને આજે ઈસ્કોલમાં નહી મોકલીયું તો કાલે તેની કબુલાત પ્રમાણે ચાલવાને તેને ફરજ પાડવી. પેહલવેલાં તેને ઈસકોલમાં જવા ફરમાવવું અને જો જવા ના દેહેતો તેની કાલની કબુલાત ઈયાદ કરાવવી, અગરજો એ છતાંખી તે આનાકાની કરે તો તેને ઘટલી સીક્ષા કરવી તથા તે ઉપર પોતાની નારાજ તથા ગુસ્સો બતલાવવો; તેને સરજાવવું કે એક વખતે

કષ્ટલાત આપીને તેપ્રમાણે ચાલવું નહી તે એક મોહોટો વીસવાસઘાત થયતો કેહેવાય છે અને તેથી ઘણું પાપ લાગે છે ; વાસ્તે આને ધસકોલમાં નહી જતો તેના કરતાં તેણે પોતાની કષ્ટલાત નોડવાની તજવીજ શીધી તેથી તેની ઉપર તમે ઘણું ગુસ્સે છેઓ તથા તેને તમે આહાતા નથી તથા સારો છોકરો ગણતાં નથી.

ઉપર જે બધા સારા ગુણો કહ્યા તેવતરોગે ખીજે દરેક વખાણવા લાયક ગુણ તથા સાગી ચાલ એખતીઆર કવાને બા-
ળકને સીખવવું જોઈએ. જેવી નીરદોશ ગીતે તેણે પોતાની જીદગીનાં પહેલાં એ તરણ વરસ કાહાડ્યાં તેવાજ બાકીનાં વરસોખી ફેરેસ્તા ખસજતથી કાહાડે એવી રીતે તેને ની-
તીની કેવણી આપવી જોઈએ. આએ દુનીઆમાં આપણુ સઘળાં પરોણા અથવા મુસાફર દાખલ આવીઆં છઈએ વાસ્તે એની ઉપર તથા એની અંદરની જીંદગી ઉપર ભ-
રોરો રાખીયાને બદલે, પેળી જાંહાંન કેજે હવે પછીની આ-
પણી હંમેશની રેહેવાની જગા થવાની તેને વાસ્તે તૈયા-
રીમાં રેહેવાને તથા જોઈતો સરંજામ તૈયાર રાખવાને તેને સીખવવું જોઈએ. આવતી જાંહાંન વીશે જેમ દરેક માતાએ પોતાનાં બાળકના દીક્રમાં હોરા ઉતપન કરવી જોઈએ છે તેમજ આએ દુનીઆની એક ડરામણી બોર-
દુની સખી દેખાડી એની ઉપરથી વીસવાસ ઉઠાડી નાખ-
વાને તેને સીખવવું નહી તથા એવીથે તેના દીક્રમાં ધીકાર તથા હલકું મત બેસાડવું જોઈતું નથી. જે પ્રમાણે એક સા-
ધારન બાગમાં જવાને વાસ્તે તેના દરવાજામાંથી પસાર થવું જોઈએ છે તેજ પ્રમાણે પેળીજાંહાંનના બેહસ્તના બાગના

અંદર દાખ થવાને સાઈ આપ્ને દુનીઆનો રસ્તો ધીરજે તથા નેકીથી કાપી, મોહોતના દરવાજા આગલ આવી, આપણુ આપ્ને દુનીઆનો સફર ખોદાની મેરખાનીથી કુંઘ પણ મોટી અરચન વગર કચી આપાં તેનો પુરો પાડ માનીને તેની અંદરથી (મોતના દરવાજામાંથી) કુંઘપણ બરબર તથા હાથે અને રોરા કરીયા વગર પસાર થવું જોઈએ છે એવું તે બાળકને સીખવવું.

નેકી કરવાની જે તક હાથ આવી તે પાછી કદી નહી જવા દેવી એવું બાળકનાં દીલમાં ઠસાવવાને દરેક શીઆણી માતાએ કોશેશ કરવી જોઈએ છે. તેને સમજાવવું જોઈએ છે કે આપ્ને જીંદગીનો કાંઈ ભરોસો નથી જે વખત હાલ તે દમ લેછે તેજ તેનો કેહેવાય છે બાકીની આવતી પણ તેની કેહેવાતી નથી, કારણ કે તેજ પણમાં કદાચ તેનો જીવડો હવામાં ઉડી જશે, વાસ્તે નેકી કરવાની હમનાં હાથ આવેલી તક જવા દીધાથી તે તેણે હંમેશા સુધી ખોઈ દીધી કેહેવાય છે અને તેથી સેતાનને ખુશી કરી એક પાપ કીધા બરાબર છે.

આપ્ને દુનીઆની અંદર જનમ ધરી પોતેજ ખુશી તથા શુખી રહ્યાં એટલે થયું એવો એખલપેટો વીચાર કોઈપણ માણસે પોતાના દીલમાં બેસવા દેવો નહી. પણ તેને બદલે પોતાથી બની આવે તેમ કોઈવાર તન અથવા મનની મેહનતથી તથા કોઈવાર પૈસાની મદદથી પોતાની આસપાસનાઓમાં સુખ પાંથરી નાખવાને કોશેશ કરવી. ભુખીઆંની ભુખ બાંજવી, નાંગાંને વસ્ત્ર આપી દીલ ધાંકવાને મદદ કરવી, નાવારેસ તથા માંખાપ વગરનાંની

ખરદાસ્ત લેવી, દરદી માણસનાં ખીંઘાંના આગળ બેસી તેની
 ઘટતી માવજત કરવી તથા દરદના તાપથી તે બલતું હોય
 ત્યારે દીલાશાના રાખદોનું રાખત પાઈ તેના જીવને ધીરજ
 તથા થંડક પમાડવી, વેહેમીઓના વેહમ ભાંજી કેળવણીનાં
 થંડાં કીરણુ તેઓની આંખ ઉપર નાખી તેઓની નજર
 ખોલી કરવી, પાપના હંડા આરામાં ફસી પડેલાંને તેના
 નસીબે પડી ગેહેવા દેવાને બદલે પોતાનો નેકીનો હાથ તેની
 તરફ લંબાવી તે હંડા આરમાંથી બાહાર લાવી સપાટી ઉપર
 મુકવાને કોરોરા કરવી, એ સઘળી દરેક નેક માણસની ફરજ
 છે, એ તેનો સઉથી મોટો ધરમ છે. જે બાળકે નાહાન-
 પણમાં ઉપળી રીતની કેળવણી લીધી હશે તેજ બાળક
 આગળ ચાલતાં મોટું થઈ આંખે દુનીઆની અંદર પો-
 તાની સઘળી ફરજો અદા કરી સઘળાં મનુશને અહં મુખ
 પમાડી તથા આપણા સઘળાના બેહેસ્તી બાપને ખરો
 ખુશી કરી પેલી મીનોઈ જાંહાનમાં ખીરાજવાને લાયકનું
 થશે. એવુંજ માણસ—એવુંજ એક વખત નાહાનું બાળક
 પણ હમનાં એક મોહોટું આદમી—જીવેલું કેહેવાસે, તેજ
 માણસે—તેજ બાળકે આંખે દુનીઆની અંદર જનમવાનો
 ખરો અર્થ જાલવેલો કેહેવારો. પણ જે માણસે ઉપલી
 રીતની કેળવણી નાહાનપણમાં નહીં લીધી હશે અને મોહ-
 ટપણમાં ઉપલી ફરજો નહીં અદા કીધી હશે તે જો કે સો
 એસો પુરેપુરાં વરસ જીવે તોપણ તેનું જીવનર બળીયું, તે
 છતે જીવતરે મુએલું ગણાવાનું અને તેની સો વરસની
 જીંદગાની એક ધડી ખરાખરની પણ નહી ગણાવાની, કારણ
 કે આંખે દુનીઆમાં ઘણાં વરસો જીવવામાં નહી પણ

જીવી ધણું સારાં કાંમ કરવામાં સહીયી સરસ કીરતી છે ;
તેમ કે એક કવી લખે છે—

"We live in deed, not in fears—in thoughts, not in breath;
In feelings, not in efforts on a dial.
We should not count time by heart throbs,
He most lives,
Who thinks most, feels the noblest, acts the best."

ધ્યાનિ..

વરસ ઉપરથી નહી પણ આપણું સારાં કામોથી, દમથી નહી પણ સારા વીચારોથી, વખતથી નહી પણ ખીલ્લનાં દુખ સુખમાં ભાગ લીધાથી આપણે જીવેલાં કેહેવાયે. વખતનો ગણતરી છાતીના ધપકારા ઉપરથી આપણું કાહડી નહી જોઈએ. જે માણસ ધણો વીચાર કરે છે, જે માણસ ઉદારદીક્ષનો હોય છે તથા જે માણસ સારાં કાંમો કરે છે તેજ માણસની અથવા ખીલ્લ ખોલમાં ખોલીએ તો જે માણસ "નેક વમાસે છે, નેક કામ કરે છે, તથા નેક ખોલે છે" તેજ માણસની હવાતી માત્ર લાંખી ગણાય છે.

ધરમસંબંધી કેળવણી.—સરવ સુધરેલાં દેરામાં ધરમ તથા નીતીની કેળવણી ખીજી બધી કેળવણી કરતાં ધણો આગતનો દરજ્જો ધરાવે છે અને તેનું કારણ ધણું દેખાઈતું છે. ખીજી બધી તનની તથા મનની કેળવણીથી આત્મે દુનીઆના ક્ષાએદા જળવવાને આપણ સક્તીવાન થઈએ છે, પણ ધરમની કેળવણી આવતી જાંહાંનનાં ક્ષાએદા ચેલવવાને લાગક થવાને આપણને સક્તીવાન કરે છે. સરવ કોઈ કબુલ કરશે કે એ બેમાંના છેલા ક્ષાએદા વધારે કીમતી તથા ટકાઉ છે. માણસ જાત ખોતાની બધી મગરૂરી

સાથ ખાંભીઓથી કુંઈ ખાલી નથી, તે કુંઈને કુંઈ લા-
લચમાં ફસી પડેછે તથા ઘણી સંભાલ છતાં પણ કોઈવાર
પાપના હિંડા ગારમાં તે આખ વીચીને હોમાંવી દેછે.
હવે એ પોતાનાં પાપનો ખરો પસતાવો કરીને ખરા પસ-
તાવાના જીગર સાથ જોદા આગલ માંડ માંગવી જરૂરનીછે,
તેમજ વળી પોતાની બેહદ ખાંભી છતાં, તથા ઈશવરને નારાજ
રાખવાની તેની બેહદ કોશિશ છતા, તે દયાળુ બાપે તેની
ઉપર જે જે કરમબક્ષીસ કીધી હોય તેને વાસ્તે તેનો
આભાર માનવો એ તેની ફરજ છે, અને એ ફરજ અદા
કરવાને વાસ્તે તેને બંદગીનો અથવા ખીજી રીતે બોલીવે
તો ધરમનો આધાર પડડવો પડેછે. જે વખતે તે આપ્તે
દુનીયાની ગીરદેશથી છેક આજેજ થઈ ગયું હોયછે, જે
વખત તે આપ્તે દુનીયાનાં ફરતાં ચક્રની અંદર પીમાઈને
અધમુઠું થઈ ગયું હોયછે, જે વખતે મોહતનાં ખીજાનાંમાં
પાપના બોજથી દબાઈ ગયું હોયછે તથા તેનો જીવ પાપના
તાપથી બળીને તરફડતો હોયછે તે વખતે ધરમ-પીચીતર
ધરમ તેની મદદે આવેછે તથા તેને પોતાના થંડા છાંપા
અંદર લેઈ પોતાના ખુદ જહરાનાં સજ્જતી તથા દીલાસાનાં
થંડાં પાણી તેના બલના જીવને પાઈ તથા તેની રડતી
આંખને લગાડી એક્ટે ધીરજ અને ખીજીને થંડક દેછે.
વાહ! એ કેવી ધરમની કીરતી, ખરા ધરમની એ કેવી
ઈશવરી ખુખી! કે જીવતાંને લોભ લાલચ તથા એવાજ
ખીજા જીવ હવસોના હિંડા ગારમાં પડતાં બંચાની ત્રધ
તેને પોતા તરફ, પોતાના પડોસી તરફ અને પોતાના પેદા
કરનાર તરફ શું શું ફરજ અદા કરવી છે તે સીખવે અને

મોહતનાં ખીજાનાં ઉપર પડેલાંને સંતોરા તથા સજ્જરીનું
અમરત ખીઆણું પાઈ મોહાતના-ડરામણાં મોહતના ડંખનું
જેહેરી તેજ નરમ કરે! અરો ધરમ તે એવો છે, અરી
બંદગીની તે એવી અસર છે. વાસ્તે એવી અમુલીય
ચીજને પોતાનો જીવેદાનનો સોંપતી તથા દોસ્ત કરી લેવાને
કીયો રાક્ષ પછવાડે રહેશે? કોઈ નહી. દરેકજન બંદગી
કરવાને આહાએ છે, દરેકજનનું દીલ ખુદરતથી બંદગી
તરફ ખેંચાય છે; મગર ફરક માતર એટલોજ રહે છે કે
કોઈ અરાં દીલ તથા આકીનથી તથા અરા પસચાતાપથી
એકજ ખોદાને હાજર જાણી બંદગી કરી પોતાના ગુના-
હની માફી આહાય છે તથા પોતા ઉપર થયેલી બક્ષીસનો
આભાર માને છે એને ખીજું અરી બંદગીનો મરતબો
ખીજાનીયા સીવાય તથા વગર લાગવે અમરતું બખરી જાય
છે. દરેક શાણું માણસ અરી બંદગી કરનારનો વખાણ
સાય લાયકી ગાય છે. એક ક્વેસર ધરમની બુજેરગી
તથા અરી બંદગીથી ઉત્પત્ત થતી મઝા વીશે શું કહે છે
તે સાંભળો, તે કહેછે કે—

'Tis religion that can give
Sweetest pleasures while we live,
'Tis religion must supply
Solid comfort when we die.
After death its joys will be
Lasting as eternity,
Let me then make God my friend
And on all His ways attend.

ધિઆને—

આપણી જીંદગીમાં સઉથી મીઠી મઝા ધરમથી મળે છે, આપણા મરણની વખતે સઉથી સરસ દીલાસો આપનાર પણ ધરમજ છે. મરણ પછી પણ ધરમની મઝા હંમેશાગી સુધી રહે છે. ત્યારે ચાલો આપણ સઘળાં હંમેશા ખુદાને ધ્યાન કરીએ તથા તે કીરતારની સઘલી રીતીઓ ઉપર ચાલીએ.

પારસીઓમાં ધરમ સંબંધી કેળવણી સુદલ મેલે નહીં એ ઘણી દલગીરી બરેલી તથા અફસોસ કરવાનું જીના છે. ખરું છે કે “ખંદગી” કરવાને ઘણાંક બાળકોને સીખાડવામાં આવે છે, પણ ખંદગીને બાહ્યે ઘણાંક પારસીઓ અમસ્તો બકબકારો કરી જાય છે તે કંઈ ખરી ખંદગી નથી. તેઓ ખરી ખંદગીનું ડોલ ધાલી એક હાથમાં પાક ખોરદે અવસ્તાનું પુસ્તક તથા ખીજા હાથમાં દાંણાની તસવીર પકડી અમસ્તો સમજાયા વગરનો બકબકારો કરે છે. તેઓ જે મોહોને ધરાવરી કલામ પઢે છે તેજ મોહોને વારે ઘડીએ બણતાં બણતાં ખીજાંને “બાજ”માં ગાળ દે છે. તેઓના બખરીયાથી તેઓનાં દીલ ઉપર કાંઈ સારી અસર થતી નથી તેથી બણતી વખતે મન કેવું સ્થિર તથા ખોદા ઉપરજ લગાડવું જોઈએ, દેખાવ કેવો ગંભીર પણ નમાનો, ચરામ કેવી ચોખી તથા જાંચી, દીલ કેવું ખરા આબારથી ઉભઈ જતું પણ પાપના ખરા પસચાતાપથી કેવું મળતું રાખવું જોઈએ તે તેઓને ખબર નથી. - બસ તેઓ તો દગલી અથવા જામાંની લાંખી બાહાંએ વાળી મોટે

માથે તથા કોઈ વાર કોટું નમાવીને બબરી ગયા એટલે બેદગી થઈ, એટલે સવાળનું મોહોટું કામ કીધું એમ સમજે છે. પણ એવા શક્તિને ઘણીજ નમનતાઈથી જણાવીએય કે એવા વીચારમાં તેઓ એક મોટી ભુલ કરે છે. ઉપલી બેદગી તે કાંઈ ખરી બેદગી નહી પણ તેને બદલે તથા બાહાને એક જુદો બદલો છે. જે સીજ તમો સમજે નહી—જે સીજમાં તમારું દીલ સાંમેલ નહી તે ખરી બેદગી કેમ કેહેવાય? એવી લાંબી લાંબી વગર સમજની બેદગીને બદલે તમારી તરફથી ખરાં જીગરથી થકી કાઢા-ડેલી યોડા બોલની બેદગી તે સરવના આપને વધારે પસંદ પડશે તે સત કરીને જાણવું.

આએ બાળક પુરી કરીયાની આગમજ પારસીઓમાં નાહાંનાં બાળકોને ધરમને બાહાંને મસકેરી કરવા જોગ જે દેખવણી આપવામાં આવેછે તે વીરો જે બોલ બોલવાની હમો રજા લઈજીએછે. હાલ ઘણાંક માંબાપો પોતાનાં છોકરાંને અવસ્તા પઢાવવાને વરને સવાર સાંજ અને કોઈ તો આખો દાહાડો અણુમડ મોખેદોની નીરાળે મોકલેછે. હયાં ઘણીજ ખરાબ તથા કંટાળો ઉપજાવે એવી રીતે તેઓની પાસે હાથમાં અરોગથી તે લાંબી લાંબી નીઆસ એરો મોહોને કરાવવામાં આવેછે. નાંહાંનાં બાળકોને સીખવવાની એ રીત ઘણીજ કઠંગી તથા નાસવાદીછે. એથી બાળકને પોતાનો પાઠ મોહોને કરવાને ઘણુંજ ખીકટ તથા કંટાળા ભરેલું લાગેછે અને તેથી જીઆરે તેનાથી તે જલદી તૈયાર થતો નથી ત્યારે તેની ઉપર તેના ગુરૂજીથી ઘણો માર પડેછે. જે બાળકની અંચલ છુધીનો નારા કરવાને

કોઈને કંઈની ઉપાય જોઈતો હોય તો આપ્તે ઉપજા માહા
 ગુરૂજનો દાખલો લઈ બાળકને જેમ બને તેમ નાસવાદ
 કેળવણી જીલમથી આપવી કે જેથી પોતાની ધારેલી મત-
 લબ ધણાજ થોડા વખતમાં પાર પડરો. હવે હમો ઈન-
 સાફની રાહ પુછવા માંગીએય કે બાળકની ઉપર એટલો
 જીલમ સામાટે જોઈએ, એક ઉમરે પુગેજું માણસ પણ
 જે કેળવણી (જેનો એક બોળ પણ તે સમજી શકે નહીં તે)
 લેવાને બારે કંટાળો આવે, તે નાસવાદ તથા સમજીયા વગ-
 રની કેળવણી બાળકની ચંચલ પણ રમતીઆળ જીધી કેમ
 કબુલ કરી શકે? આપણાં લોકો દેહેછે કે મારથી જીત
 પણ નાહાસે તેમ બાપડાં બાળકો મારને લીધે ઉપલી ના
 સવાદ કેળવણી મેલવેછે તો ખરાં પણ પોતાની ચંચળ જી-
 ધીનો ભોગ આપીયા પછીજ. ત્યારે બાળકની જીધીનો
 એટલો બધો નારા કરી, તેની ઉપર એટલો બધો જીલમ
 ગુજારી તેનો સઉથી સારો વખત નકામી રીતે રોકી તેને
 એવી નાસવાદ તથા વગર ઉપયોગની કેળવણી આપવાનો
 કાએનો શું? હમો એવી કેળવણીને વગર ઉપયોગની ક-
 હીએછે કારણ કે બાળક તેમાનો એક બોલ પણ સમજી
 શકતું નથી અને વગર દીલની તથા સમજીયા વગરની
 બંદગી કદી કબુલ થતી નથી અને તેથી તે નકામી નહીંતો
 બીજું શું? કદાચ કોઈ માંબાપ કેહેશે કે એમ સીખવે નહીં
 તો દીન ધરમનું કાંમ ચાલે કેમ, ત્યારે સદરો કેમ પેહેરા-
 વાય? તેઓને હમો નમનતાઈથી જણાવવા માંગીએછે કે
 સદરો પેહેરાવા જોગનીજ એવી કેળવણી તમો મુખેથી ત-
 મારાં બાળકોને આપો અને બાકીનો વખત તેઓને કાંઈ

વધારે ઉપયોગનું ભણવા ગણવા સીખવો અને જીવારે તેઓ ભણીને સમજનાં થાય ત્યારે જો તેમણી મરજી હોય તો ચોપડીમાં વાંચી નીઆસએસની બંદગી કરવા તેઓને સીખવજો. હાલના વખતમાં જુધાં માણસોથી વારેઘડીએ એવી ફરીવાદ આપણાં સાંભળવામાં આવી છે કે જીઆની આઓ સીખી હુસીવાર થવા પછી પોતાના ધરમ ઉપર ચુસ્ત રહેતા નથી. એ ફરીવાદ કેટલેક દરજે ખરી છે. પણ એમાં વાંક કોણનો? માંખાપ અથવા વાળીઓનો, કે જોઓએ બાળ-પણમાં છોકરાંઓને ઉપલી અણુધડ રીતે કેળવણી આપી-યાથી તેઓનાં મન ઉપર સારી અસરને બદલે એવી તો હલકી અસર કીધી છે કે મોટાં થવા પછી તેઓને ધર-મની જીજોરગી તથા પવીતરાઈ વીથે કંઈ પણ વીચાર આવતો નથી. પોતાના ગુનાહની ઓદાપાસે માફી માંગવી, પોતા ઉપર થયેલા ઉપકારનો આભાર માનવો તથા ઓદાની સ્તુતી ગાવી, ટુંકામાં ખરી બંદગી કરવી એટલે દીલમાં વગર લાગવે, વગર સમજવે, ચોડાક બોલો બખરી ગયાં એટલે બસ એવું તેઓ નાંહાન પણથી સમજે છે, ત્યારે આગળ ચાલતાં ધરમ વીથે તથા બંદગી તથા તેથી ઉતપન થતા ખરા ફાએદા વીથે તેઓને કેવું ઉનચુ મત આવે વાંચે? વાસ્તે હમો દરેક માંખાંપને અરજ કરીએ છે કે તેઓએ પોતાનાં બાળકનો સહથી અમુલીય વખત ધરમની કેળવણીને બાંહાને અમસ્તો નાખી દેવો નહી પણ પેહેલ વેહેલાં તેને ધરમની ધણી અગત જોગ કેળવણી આપી બાકીનો તેનો સધજો વખત કાંઈ વધારે અગતનાં કાંમમાં વાપરવો. હમારું નાકેરા મત એવું છે કે જો આપણા યાક ધરમ

પુસ્તકમાંથી બાળક લાયક તથા જરૂરના બંદગી કરવા
 ભેગ ફરતા ચુંદ્રી કાઢાડી તેનો રસીલી તથા અસરકારક
 રીતે કવીતા રૂપે અથવા ગાંઝેનમા તરજુમો કરી જરૂર
 હોય તો થોડા ખુલાસા સાથે બંદગી તરીકે બાળકને તે
 મોહોને કરવા આપીયા હોય તો તેથી અતી ઘણો ફાંચેલો
 થશે. આંખે કાંમ કોઈ લાયક તથા બણેલા દસવરનું છે
 અને જે કોઈ એ કરશે તેણે પોતાના ટોલા ઉપર મોઠો
 તથા હંમેશા શુધીનો આભાર કીધો એમ ગણાશે. ઉપજી
 રીતે તૈયાર કીધેલા ફરતા બાળકને સમજ પડીયાથી તે
 વધારે ખુશીથી તથા દીલ રાખીને વાંચશે અને એતેની ખરી
 બંદગી કેહેવાશે અને તેથી તે ખોદા તાલાની દરગામાં
 મંજુર રહેશે. જે લોટો એવું વીચારે છે કે આપણા
 પાક ધરમની બંદગી અસજી નહી સમજ પડે એવી બંદ
 બારામાંજ પઢવી જોઈએ નહી તો તે કબુલ રહેશે નહીં
 તેઓ મોટી ભુલ કરેછે. એવા રાક્ષોને હમો જણાવવાને
 રજા લઈ જીએ છે કે તમો ખુબ ઈલાહ રાખજો કે જો
 તમો ગમે તે જીખાનમાં પણ બરાબર સમજીને તથા ખરાં
 દીલથી તમારી બંદગી ગુજારશો તો તમે ખચીત રહેજો કે
 તમારે વારને બેહેસતના દરવાજા ખુલા છે.

સરવ શ્રીહાણી માતાને લાજમંદ્રે કે પોતાનાં બાળકનાં
 દીલમાં ખોદાતાલાની મોહટાઈ, તેનું અતીઘણું બળ તથા
 દબદબો, તેની પવીતરાઈ ઈત્યાદી વીચે ઘણો સારો વીચાર
 બેસાડવો જોઈએ. તેને સમજવવું કે તેના જીવનનો બખ-
 શનાર, તેની હધ્યાલીને સલામત રાખનાર, તેની ઉપર શુખ
 દુખનો મોઝલનાર તે તેજ છે; સરવ ચીજને આણીથી તે

પણી સુધી નીભાવી ગાળનાર તે તેજ છે, સારાં નરસાંનો
 જાણનાર તે તેજ છે, ગમે તેવી વાત દીક્ષા ગુફામાં બનતી
 હોય તે પણ તેને માળમ પડેછે, સારું કામ કરનારને, સારું
 વત્તાસનારને, તથા સારી ચાલ ચાલનારને તે ખીજાની તેની
 ઉપર પોતાની સહીથી સરસ બખ્શીશ રેડેછે; બદ માણ-
 સોના અરાખ હવસને છડે ખુણેથી સોધી કાઢાડી તેને ધ-
 રતી સીક્ષાએ પોહોંચાડે છે. તે દયાળુ બાપની નજરમાં
 પોતાનાં બધાં બચ્ચાંઓ પછી ગરીબ કે તવંગર, નબળાં કે
 ભેરાવર, નાહાનાં કે મોહટાં એક સરખાં છે. એવા
 અપરમપાર ખુખીના કીરતારને સહીથી મોટા તથા ગંભીર
 પણ પુર પીવાર ભરેલા વીચાર સાથ ધ્યાન કરવો, અતે
 તેનું નામ કોઈપણ વખતે અમરતું વેરથ લેવું નહીં એવું
 તેના કુમળાં મગજ ઉપર પેહેલેથી બેસાડવું. તેને સમજા-
 વવું કે તે સહવારે ખીજાંનું છોડીને ઉડેછે ત્યારથી તે છેક
 પાછું ખીજાંના ઉપર રાતરે સુવા જાયછે તાંહાંસુધી, ના, એટ
 યુંજ નહીં પણ તેની ઉંઘમાંખી તેને હજારો આકૃત તથા દુખ-
 માંથી બંધાવી તેની સંભાળ લેછે, તથા તેની હજારો હાજત
 પોતાની અપરમપાર સખાવતથી પુરી પાડેછે, વાસ્તે તેની
 ઉપર તે કીરતાર એટલી બધી બખ્શીશ કરેછે તેથી અંરાં
 દીલથી તેનો ઉપકાર માનવો જોઈએ છે તથા તેના ગુણ
 ગાવા જોઈએછે. જો કોઈ વાર તે કંઈ દુખ અથવા અ-
 ચણમાં આવી પડીયું હોય અને પછી સારું થયું હોય તો
 તેને સમજાવવું કે તે દયાળુ બાપે તેની ઉપર બેહદ મેહર-
 બાની કરીને તેને મોટા સંકટ તથા દુખમાંથી બંધાવીયુંછે
 તથા પાછી સુખાકારી બખ્શીછે વાસ્તે તેની બંદગી કર-

વાને તેની મોટી ફરજ છે. એને વાસ્તે તેના હાથમાં ચોપ-
ડીઓ આપી તેની પાસે મોટી મોટી બંદગી કરાવવાની
હમો બલામણુ કરતા નથી પણ તેને ખદલે સાદી જખા-
નમાં તેને સમજ પડે એવી રીતે તે વખત ઉપર ઘડી
કાઠારેલી લાંખી નહીં પણ ટુકડી ને જેમ અને તેમ રસીલી
બંદગી કરાવવી. ગામ્બેણુથી અથવા ક્વીતા રૂપે બંદગી
કીધાથી બંદગીની અસર દીલ ઉપર વધારે થાય છે; વાસ્તે
એ વાત દરેક માતાએ ધીઆનમાં રાખી, પોતાનાં બાળ-
કને બંદગી કરવા સીખવે ત્યારે તેની સાથે ઉપલાં બેમાંનો
કોઈનોખી ઘટતો મેલાવરો કરવો જોઈએ. આપણા પવી-
તર ધરમના ગાયાનો સઘળો ભાગ ક્વીતારૂપે ગામ્બેનના
આકારમાં લખાએલો છે એવું હાજ સાબેત થઈ ચુકું છે.
ખરેખર જે બાળક પોતાનાં પાપનો ખરાં દીલથી પસતાવો
કરવાને વાસ્તે અથવા પોતા ઉપર થયેલા ઉપકારનો આભાર
માનવાને વાસ્તે પોતાનાં નાંહાનાં ગુઠણ મંડી સમજીને
બંદગી કરતું હોય તે દેખાવ કેવો મુંદર તથા ફરેસ્તા ખસ-
લતનો દેખાય! જેવારે માતાઓ પોતાનાં બાળકને એવી
કેળવણી આપવાની કોથેરા કરશે, જેવારે માણસો નાહાન-
પણમાં એવી ધરમાચારી રીતી સીખશે તેવારે આએ
દુનીઆનું અતીઘણું દુખ-લોભ તથા લાલચ-દગો તથા
કપટ-જીઠાઈ તથા વેર-ટુકામાં સઘળી બદીનું દરેક મુલ
ઘણેક દરજે કરમઈ જશે, ત્યારે સેતાન ઉંઘો વળશે, ત્યારે
આએ દુનીઆ માણસ રૂપે ફરેસ્તાઓથી વસેલી દેહવારો
અને ત્યારે અને ત્યારેજ માત્ર દરેક માણસ હીંમત તથા
ખરી મગરૂરીથી બોલવાને શક્તીવાન થમે કે—

O Death where is thy sting?

O Grave where is thy victory?

ઈઆને—

ઓ બલમ મોહોત કાંઈછે તારો ડંખ? અમ્મે ડરામણી
ધોર કાંઈ ગેઈ તારી ફતેહ?



સમાપ્ત.

સાંકળીઉં.

વિષય.	પૃષ્ઠ.	વિષય.	પૃષ્ઠ.
અજીરાણુ.....	૨૫૪	એરંડીયુ	૧૮૧
અધમુઆં આં અસે		એરંડીનાં પાતરાંની પો	
સલાં બાળકોની માં-		ઠીમુ	૫૦
વજત	૧૬	ઓસડ આં દવા આ-	
અધુરે મહીનેનાં બચાં-		પવાત્રીથે	૧૭૩
ઓની માવજત..	૭-૬	કપડાં	૮-૧૫૦
અફીમ.. ૧૬૨-૧૮૭-૧૯૦		,, અધવાલાંબાળકનાં. ૨૬૪	
અમાણુ	૧૬૯	કમલો	૨૧
“આઈલિ કલાક”.....	૧૪૪	કરમ	૨૩૯
આલગી બાળકની મા-		,, ની દવા.....	૧૮૭
વજત	૧૯૩	,, વાલાંબાળકની મા	
આલગી બાળકને નવા-		વજત	૨૪૯
ડવાવિથે	૨૧૫	કુચી આં પડેજી ..	૨૧૬
,, ,, નો ખોરાક ૨૧૬		કસરત.....	૧૨૩
આરાટની કાંજી ..	૮૦	કસરતશાળા	૧૩૮
ભૂધ	૧૫૫	કાકડાથી ધવડાવવાની	
ઉપલીયું	૩૦૫	ચીત	૮૫
ઉલટી	૨૫૬	કેળવણી, ઘરમ મુંબંધી. ૪૩૨	
એક વખત કેટલું દુધ		,, નીતી મુંબંધી.. ૪૦૩	
આપડું	૮૭	,, મનની	૩૫૭

વિષય.	પૃષ્ઠ.	વિષય.	પૃષ્ઠ.
કાંછ, જુદી જુદી જાતની.	૮૦	ગદિ સીતલા	૩૨૯
કાનમાં ફેંકી ચીજ જરાઈ		„ ની તવારીખ . .	૩૩૬
જાપ છે તે વીચે . .	૩૪૮	„ મુકવાની ચીત . .	૩૩૮
કાફી	૧૧૩	ગળાંમાં ફેંકી ચીજ ખુંચી	
કાલોગેલ	૧૮૫	જાપ છે તે વીચે . .	૩૪૮.
ખઈ અને તેને ચાટકા-		જાપનું દુધ	૭૭
વવાના ઉપાગો . .	૨૮૫	ચુંચનો કાંસો	૨૭૩
ખઈવાલાં બાળકના		ગોવરં	૩૦૯-૩૧૧
મનની ફેલવણી . .	૨૯૯	ગંધકનો મલમ	૧૮૯
„ „ ની		ગાંમઠી ચોખ્ખાની કાંછ	૮૦
માવજત	૨૯૦	ધવેડીનું દુધ	૭૫
„ „ ની		ચમચાથી દુધ પાવાની	
સફાઈવીચે	૨૯૮	ચીત	૮૩
„ „ ને		ચાદિ	૧૧૩
ખુલી દવાની જરૂર. ૨૯૫		ચાલવા સીખવું	૧૩૧
„ „ નો ખોરાક	૨૯૧	ચીરાચ્છેલો હોઠ	૩૫૨
„ „ નાં કપડાં	૨૯૪	ચોપડવાની દવા	૧૮૮
ખુબલી	૧૮૯	છાતીનાં કેટલાંક સાધા-	
ખુંધુંચથવા પેઠુંથઈ જવું. ૩૫૬		રણ દરદો	૨૬૭
ખોરાક-ચાલારી બા-		„ ની માવજત	૨૭૭
ળકનો	૨૧૬	છોડવવું	૮૮
„ ખઈવાલાં બાળકનો	૨૯૧	જખમ	૩૪૫
„ ધવડાવનારીનો ૪૩-૬૭		જનાવરોનો ચટકો આં	
„ બચાંઓનો . . ૨૨-૯૪		ડંખ	૩૫૦

વિષય.	પૃષ્ઠ.	વિષય.	પૃષ્ઠ.
જુદી જુદી જાતની		દવા પેટ બંધ કરવાની. ૧૮૫	
કાંજી	૮૦	,, પેટ લાવવાની .. ૧૮૦	
જુદી જુદી જાતનાં		દાઝવું	૩૪૨.
દુધનો કોડો.....	૭૪	દાઝ	૪૩-૧૧૨.
જોધએ તે કરતાં વધારે		દુધ આપવાની તરણ	
મહીના ધવડાવવાના		રીતો	૮૩
ગેર ફાએદા.....	૯૨	,, આપવા વીથેના	
ઝખણું	૧૫૧	કાપદા.....	૮૨.
ઝાડાની કુખજીઆત..	૨૫૬	,, ગાયનું	૭૭
કોસ્ત કીચેલું પાણી..	૧૧૧	,, ધવેડીનું	૭૫
હાંસો	૨૬૮	,, નેમનું	૭૮
હાંસાની દવા.....	૧૮૮	,, વધારવાના ઉપાયો.	૪૬
તરકારી	૧૦૭	,, મુકું	૭૯
તરતનાં જનમેલાં ખચાને		દાંત કુટવા	૨૧૬
ધવડાવવા વીથે.. ૧૦-૨૨		,, કુટેછે તેની મા-	
,, ,, નવાડવાની		વજત	૨૨૭-૨૩૭
રીત	૫	ધરમસંબંધી કેળવણી. ૪૩૨	
તાણુ	૩૦૫	ધવડાવનારી	૫૩
તાપીઆ ચોખાની કાંજી	૮૦	,, કેવી પસંદ કરવી	૫૪
તોતરું બોલવું	૩૫૬	,, ની લુઆઈ. ૧૦-૧૫	
દવા—કરમની	૧૮૭	,, નો આરાક. ૪૩-૧૩	
,, કેમ પાતી	૧૭૬	,, એ પોતાની તં-	
,, ચોપડવાની	૧૮૮	દરોસ્તી કેમ-	
,, હાંસાની	૧૮૮	જળવણી ..	૮૨.

વિષય.	પૃષ્ઠ.	વિષય.	પૃષ્ઠ.
ધવડાવવાપીચેના કાપદા	૩૪	પેટનો પાટો	૮
નવડાવવું	૫-૧૩૯	,, બંધ કરવાની દવા. ૧૮૫	
નાંકમાં કુંઈક ચીજ બ-		,, લાવવાની દવા . . ૧૮૦	
રાઈજાવછે તે વીથે. ૩૪૭		પોતર (પૌડર)	૭
નાગીયો—તેની જતન		પોશાક	૧૫૦
કેમ કરવી . . ૭-૮-૧૪૧		પાંહે	૯૮
,, કોઈવાર એકા-		ફૂટ	૧૧૦
એક દુતી જાવ		ફૂસણવું	૧૩૦
છે ત્યારે શું ક-		બકરી—ધવડાવનારી	
રવું	૨૨	તરીકે	૫૨-૭૫
નીતીસંબંધી કેળવણી. ૪૦૩		બચાંઓનો ખોરાક ૨૨-૯૪	
નીમક	૧૦૮	બલીજવું	૩૪૨
નીશાની—કરમ ચાવછે		બાઈ થવું	૩૫૫
તેની	૨૪૫	બાળ સાફ રાખવાવીથે ૧૪૮	
,, ગુંચના ઠાંરાની ૨૭૪		બાળકની ખુદરતી કેટલીક	
,, ગોવરાંની . . ૩૧૧		ખોડ ખાંપણવીથે . . ૩૫૦	
,, ખાંકાઈટીઝની. ૨૭૧		બાળકને સહીએડ કી-	
,, સહીએડની. . ૩૨૦		યારે મુકાવવા	૩૪૦
ન્યુમોનીયા	૨૭૩	બાળકના મનની માવ-	
પગ ભાગવો	૩૪૬	જત આં કેળવણી ૩૫૭	
પાણી	૧૧૧	બાળ વયમાં અકસમાત	
પીશાબ	૧૭૧	બનાવો બને છે તે	
પેટ આં ઝાડાવીથે . . ૧૬૫		તથા તેઓની તરતની	
,, છુટ		વીથે	૩૪૨



વિષય.	પૃષ્ઠ.	વિષય.	પૃષ્ઠ.
બોલતીયું	૧૪૪	માવજત અધુરે મહી-	
બંધાઈ ગયેલી આં		નેના બચાંઓની . .	૭-૯
વલગેલી જીભ . .	૩૫૩	,, આબરીબાળકોની	૧૯૩
બંધોઆર તથા ખરાબ		,, કરમવાલાંબાળકની	૨૪૯
હવાથી થતી ખરાબી	૧૧૯	,, અર્ધવાલાંબાળકની	૨૯૦
ખાંકાઈદીઝ	૨૭૦	,, ગોવરાંવાલાં બા-	
ભિજાંનાં દરદો	૩૦૨	ળકની	૩૧૩
,, ની માવજત	૩૦૭	,, છાતીનાં કેટલાંક	
ભેંસનું દુધ	૭૮	સાધારણ દરદોની	૨૭૭
મનની કેળવણી આં		,, તાણ થાયછે તેની	૩૦૮
માવજત	૩૫૭	માવજત, દાંત ડુટેછે	
માગનીસ(માગનીરીયા)	૧૮૪	તેની . . ૨૨.૭-૨.૩૭	
માતાએ પોતાનાં બાળ-		,, બાળવયમાં અક-	
કને કીયારે નહી ધ-		સમાત બનાવો બ-	
વડાવયું	૩૧	નેછે તેની	૩૪૨
માદા તથા આંતરડાંના		,, ભિજાંનાં દરદોની	૩૦૭
કેટલાંક સાધારણ દ-		,, મનની	૩૫૭
રદો	૨૫૧	,, માદા તથા આંત-	
માદા તથા આંતરડાંનાં		રડાંનાં દરદોની . . .	૨૬૦
કેટલાંક સાધારણ દ-		,, સહીએડાંબાંબો-	
રદોની માવજત . .	૨૬૦	ળકની	૩૨૪
માવજત—અધમુઆં		મીઠાસ	૧૦૯
આંબસેસલાં બા-		“મીલક પૌડરઝ” . .	૧૪
ળકની	૧૬	મેવો	૧૧૦

વિષય.	પૃષ્ઠ.	વિષય.	પૃષ્ઠ.
ગોળનં	૧૫૨	માગી માવજતથી બ-	
માથાનાં દરદો	૩૦૨	ચાંચોની તંદોરતી	
રડવું	૧૨૮	ઉપર થતી અસર..	૪
રસના કુટકાની કાંજી..	૮૦	સારાં દુધની ખાશીઆત.	૬૧
“રેવ લેટા આરાખીકા”	૮૧	સીસીથી દુધ પાવાની	
રોહી બાર (રિહુબારબ)	૧૮૪	રીત	૮૪
લોહી ધાઈ આવે છે તે	૩૪૪	ચુકું દુધ	૭૬
વેલાતી ગીફું	૧૮૪	સેરવો-તેને બનાવવાની	
વાંકા આં મરડાઈ		રીત.	૮૧
ગયેત્રા હાય પગ..	૩૫૪	સોનામખી	૧૮૪
સફાઈ	૧૩૫	સાંધામા લચક આવે-	
સસણી	૨૬૯	છે તે	૩૪૭
સહીએડ	૩૦૯-૩૧૬	હવા	૧૧૬
.. ની તવારીખ ..	૩૧૬	હાય ભાગવો	૩૪૬
.. ની નીશાની	૩૨૦	હાયે ઉધારવાની રીત.	૭૨
.. ની માવજત ..	૩૨૪	હાફણ	૨૬૯
સાજી ચોખાની કાંજી	૮૦	“હુપીગ કાફ”	૨૭૩